ආනාපානසතිය

අතිපූජ්‍ය මඩිහේ පඤ්ඤාසීහ මහානායක මාහිමිපාණන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මාසම්බුද්ධස්ස

භාවනා නම් කවරේ ද?

"භාවෙති කුසලධම්මෙ ආසෙවති වඩ්ඪෙති එතායාති භාවනා" යනු නිර්වචන හෙයින් යම් චෙතනාවක් කරන කොට ගෙනැ කුශලධර්මයෝ වැඩෙත් ද, වැඩිදියුණු වෙද්ද, ඒ චෙතනාව **භාවනා** නම් වේ.

භාවනා නම් වැඩීම යි, දියුණු කිරීම යි, කුමක් වැඩීම ද? සිත යහපත් අරමුණෙක්හි වැඩීම යි. නොයෙක් අරමුණු ගැනීම් වශයෙන් එහෙ මෙහෙ විසිර යෑම සිතේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය යි. එහෙයින් ඉෂ්ටාරම්මණයෙහි ඇලීමත් අනිෂ්ටාරම්මණයෙහි ගැටීමත් ඇති වෙයි. එයින් අකුසල චෙතනා පහළ වෙයි. එසේ එහෙ මෙහෙ විසිර යා නො දී යහපත් අරමුණෙක්හි මැ නැවැත නැවැත ඉපැදැවීම් වශයෙන් බැඳැ තැබීමෙන් සිත ස්ථිර වෙයි. එයින් කුශල චෙතනා බහුල වෙයි. සුළු සුළු කරුණුවල දී ඇලීම් ගැටීම් අඩුවෙයි. එයින් අකුශල චෙතනා ද අඩුවෙයි. තේරුම් ගැනීමේ පහසුව සඳහා ගල්ඔය මහවැවේ වේල්ල ගැන සිතා බලන්න.

ඒ වේල්ල තනා ඇත්තේ වැලිවලිනි, සාමාන්‍යයෙන් වැලි විසිරී තිබෙන විට සුළු වතුර පාරකට ද සේදී යයි. එසේ වූ වැලි රියන අඟලට බසින සේ එහි එහි මැ තද කැරැ ස්ථිර කිරීම නිසා මහවතුර පාරකට ද ගසා ගෙනැ නො යයි. එසේ මැ ඉතා සුළු ඉෂ්ටානිෂ්ට අරමුණෙකැ දී පවා විසිරැ යන සිත මෙසේ එක් මැ අරමුණෙක්හි නැවැත නැවැත ඉපැදීම් වශයෙන් ස්ථිර කැරැ ගත් විට අතිශයින් ඉෂ්ටානිෂ්ට ආරම්මණ යෙකැ දී හෝ විසිරැ යා නොදී රැකැ ගත හැකි වෙයි. එයින් කුශල චේතනා බහුල වෙයි. අකුශල චෙතනා අඩු වෙයි. භාවනාවෙන් කුශලධර්ම වැඩේ යැයි කීවේ එහෙයිනි.

කවර හෙයින් භාවනා අවශ්‍ය ද?

උත්තාන සත්ත්වයෝ යැ, ගහණ සත්ත්වයෝ යැයි ලොවැ ඇති තාක් දෘශ්‍යමාන සත්ත්වයෝ දෙ කොටසකට බෙදෙති. උත්තාන සත්ත්වයෝ නම් නොසැඟවුණු ප්‍රකට වූ එළිදරවු වූ කෙලෙස් ඇත්තෝ ය. එනම් තිරිසන්නු ය. ගහණ සත්ත්වයෝ නම් සැඟවුණු, වැසුණු අප්‍රකට වූ කෙලෙස් ඇත්තෝ ය. එනම් මනුෂ්‍යයෝ ය, තිරිසන්නු කාමකෝපාදිය ඉවසන්නෝ සඟවන්නෝ නො වෙති. කාමකෝපාදිය ආ විට තැන වේලාව පුද්ගලයා නො බලා පහළ කරන්නෝ ය. මිනිස් රුකඩයෝ ද එබඳු මැ වෙති. නියම මිනිසා කාමකෝපාදිය ආ විට තැන බලයි, වේලාව බලයි, පුද්ගලයා බලයි, ඉවසයි, සඟවා ගනියි. මෙබඳු උතුම් මිනිස් ගුණ ඇති කැරැ ගත හැක්කේ හිත දියුණු කිරීමෙන් ය. එනම් භාවනාවෙන් ය. එහෙයින් භාවනාව අවශ්‍ය ය.

චපලයෝ යැ, ස්ථිරයෝ යැයි ද මිනිස්සු දෙ කොටසකට බෙදෙති. චපලයෝ නම් ඇස් කන් නැහැ ඈ ඉඳුරන් මඟින් සැලෙන්නෝ ය, කැලැඹෙන්නෝ ය. ස්ථිරයෝ නම් එසේ නොසැලෙන්නෝ ය, නොකැලැඹෙන්නෝ ය. චපලයෝ ප්‍රිය රූපයෙහි ඇලෙති. අප්‍රිය රූපයෙහි ගැටෙති. ප්‍රිය රූපයක් දුටු විට ආසා කෙරෙති. අප්‍රිය රූපයක් දුටුවිට නොසතුටු වෙති. අනෙක් ඉඳුරන්ගේ මඟිනුදු එසේ මැ ය. ස්ථිරයෝ ප්‍රිය රූපයෙහි ඇලීම් ඇතත් අප්‍රිය රූපයෙහි ගැටීම් ඇතත් කලබල නො වෙති. නො කැලැඹෙති. ඇලීම් ගැටීම් එළිදරවු නො කොට ඉවසති. මෙය ද ඉතා උසස් මනුෂ්‍ය ගුණයෙකි. මේ උසස් ගුණය ඇති කැරැ ගත හැක්කේත් භාවනාවෙකින් ඉන්ද්‍රියයන් දමනය කැරැ ගැනීමෙනි. එහෙයින් ද භාවනාව අවශ්‍ය ය.

ශූරයෝ යැ, වීරයෝ යැ, ධීරයෝ යැයි ද මිනිස්සු තෙ කොටසකට බෙදෙති. ශූරයෝ නම් යම් යම් කාර්‍ය්‍යයන්හි දක්ෂයෝ ය, හුරුවූවෝ ය. වීරයෝ නම් බාධා නො බලා පටන් ගත් කාර්‍ය්‍ය මුඳුන් පත් වනතුරු මැ කරන්නෝ ය. බුහුටියෝ ය. ධීරයෝ නම් සැපත් විපත් ආදී ලෝදහම්හි නොසැලෙන නොකැලැඹෙන නොපෙරළෙන දිරි ඇත්තෝ ය. මෙකී ගුණත්‍රයය

ඇතියෝ මැ උතුම් වෙති. එයිනුදු ධීර ගුණය මැ උතුම් වෙයි. මේ උදාර මනුෂ්‍යගුණය ඇති කැරැ ගත හැක්කේත් භාවනාවෙකින් සිත දියුණු කැරැ ගැනීමෙනි. එහෙයින් ද භාවනාව අවශ්‍ය ය.

භාවිත පුද්ගලයෝ යැ අභාවිත පුද්ගලයෝ යැයි ද මිනිස්සු දෙ කොටසකට බෙදෙති. භාවිත පුද්ගලයෝ නම් වඩන ලද, දියුණු කරන ලද සිත් ඇත්තෝ ය. අභාවිතයෝ නම් නොවඩන ලද සිත් ඇති කුලැටියෝ ය. කුලැටියෝ නිතර ම කලබල වූ මුවන් මෙනුදු තැති ගැනුණු කුඩා දරුවන් මෙනුදු ඇවිස්සුණු කලබල වූ ස්වභාව ඇත්තෝ ය. ඔවුන්ගේ කැරුම් කියුම් සිතුම් සියල්ල ම ගොරෝසු ය, දළ දඬු ය. භාවිතයෝ එසේ නො වෙති. තැන්පත් වූ ශාන්ත වූ කැරුම් කියුම් හා සිතුම් ඇත්තෝ ය. අභාවිතයෝ ජනසමාජයට කරදරයෙකි. භාවිතයෝ ජනසමාජයට සැනැසිල්ලෙකි. ඒ භාවිත ගුණය ඇති කැරැගත හැක්කේත් භාවනාවෙකින් ම ය. එහෙයින් ද භාවනාව අවශ්‍ය ය.

වරදවා පිහිටුවන ලද සිත් ඇත්තෝ යැ, මනා කොට පිහිටුවන ලද සිත් ඇත්තෝ යැයි ද මිනිස්සු දෙ කොසකට බෙදෙති. ගල් දෙබෑ කළ හැකි යහුල (යකඩ උල) වුවත් වරදවා පිහිටුවීමෙන් සරසට දැමීමෙන් ගලක් තබා මලක් වත් නො බිඳිය හැකි වෙයි. එමෙන් ම වරදවා පිහිටුවන ලද සිතිනුත් කිසි ද කෙලෙස් බිඳුමක් නොකළ හැකි වෙයි. එහෙත් මනා කොට පිහිටුවන ලද, කෙළින් තබන ලද වී නංඩුව ද අත් පා සිදුරු කිරීමට, පැළීමට තරම් සමර්ථ වේ. එමෙන් ම මනා කොට පිහිටුවන ලද සිත ද අවිද්‍යාව බිඳීමටත්, විද්‍යාව (නුවණ) පහළ කිරීමටත්, නිවන් දැකීමටත් සමර්ථ වෙයි. එබැවින් මනා කොට පිහිටුවන ලද සිත මැ උතුම් වෙයි. එය ලබා ගත හැක්කේ භාවනාවෙකින් ම ය. එහෙයින් ද භාවනාව අවශ්‍ය ය.

බෞද්ධයාගේ පරමාධ්‍යාශයය සසර දුකින් නිදහස් වීම ය, නිවන්සුව ලැබීම ය. එය ලැබිය හැක්කේ කෙලෙසුන් නැති කිරීමෙනි. කෙලෙස් නම් හිත පිළිබඳ නරක ගතියි. ඒ නරකගති නැති කළ හැක්කේ හිත දමනය කිරීමෙනි. නොදැමුණු හිත නොදැමුණු කුළුහරකකුට, වල්මදයකුට සමාන ය.

කුළුහරකා කැලයෙන් අල්ලා ගත් දිනයෙහි ඉතා කුලැටි ය, නොසන්සුන් ය, එහෙත් ඌ දමනය කරන පිළිවෙළක් ඇත. කුළුහරකා හීලෑ කිරීමට සවිය ඇති කඹයෙකින් සවිය ඇති ගසෙකැ නැතහොත් කණුවෙකැ දිගේලි කැරැ - කඹය දිග් ගස්සා - බැන්ද යුතු ය. අනතුරු වැ ක්‍රම දෙකකින් හීලෑ කළ යුතු ය. එක ක්‍රමයක් නම් දැහැලීමට ඇති නිදහස අඩු වීමට දිනෙන් දින කඹය කොට කිරීම ය. අනෙක කලබල දළ දඬු ගතිය අඩුවීම ට දිනෙන් දින ම කෑම අඩු කිරීම ය. මෙසේ ටික දිනක් යන විට මුරණ්ඩු ගතිය අඩු වේ ම ය. කඹය ටිකෙන් ටික කොට කැරැ ගෙනැ අවුත් ගහට ම ළං කැරැ බැන්ද හැකි වෙයි. එදාට දඟලන්නට පණත් නැත. ඉඩත් නැත. දක්ෂ පාලකයා ළං වැ ඇඟ අතගා කෑම දී තමනට උවමනා ලෙසට හීලෑ කැරැ ගනියි.

සිත නමැති කුළු හරකා බඳින කඹය සිහිය යි. බඳින ගස භාවනාව යි. එක් අරමුනෙක්හි සිට පුරුද්දක් නැතියෙන් මහ කැලෑඹිලි ගතියක් ඇති සිත ද මුල් දවසෙහි වැඩි වේලාවක් භාවනාවෙහි නො යෙදිය යුතු ය. නුහුරුකමින් අප්‍රිය විය හැකි හෙයිනි. සිත නමැති කුළුහරකාට කෑම අඩු කිරීම නම් සිත කලඹන රූප ශබ්දාදී ගොදුරු - අරමුණු අඩු කිරීම යි. නිදහස අඩු කිරීම නම් සිතට නොයෙක් අරමුණු ඔස්සේ දුවන්නට ඉඩ නො දී යහපත් අරමුණෙක්හි බැඳැ තැබීම නම් භාවනාව දියුණු කිරීම යි. එනම් භාවනා කරන කාල ප්‍රමාණය ටිකෙන් ටික වැඩි කිරීම යි. මෙසේ කාලයක් භාවනා කිරීමෙන් සිත දමනය කැරැ ගත හැකි වෙයි. කුළුහරකා ගහට ම ළං කැරැ බැඳැ ගත්තාක් මෙන් සිත ද අරමුණට ළං කොට එහි මැ සංසුන් වැ තබා ගත හැකි වෙයි. මෙලෙසින් සිත සංසුන් කිරීම ශමථ භාවනා යැයි කියනු ලැබේ. අනතුරු වැ ශාන්ත වූ කුළු හරකා තමා බලාපොරොත්තු වන කටයුත්තට පුහුණු කැරැ ගන්නාක් මෙන් ශමථ භාවනාවෙකින් සංසුන් වූ සිත තමාගේ බලාපොරොත්තුව වන නිර්වාණාවබොධය සඳහා විදර්ශනාවට හැරවිය යුතු ය.

කුළුහරකා කැලේ නවතා ගෙනැ මැ දමනය කිරීම අපහසු ය. උපන්දා පටන් සුපුරුදු කුලැටි ගතියට මැ අනුරූප වූ පරිසරයක් එහි ඇති හෙයිනි. සුදුසු සංසුන් පෙදෙසකට හෝ ගමකට හෝ පමුණුවා දමනය කරත හොත් ඉතා පහසු ය. දමනය කැරැ ගත්තාට පසුව නම් ගමෙත් කැලේත් නොවෙනස් වැ වැඩෙහි යොදා ගත හැකි වෙයි. එසේ මැ භාවනාවෙකින් සිත දමනය කිරීමට ශීලය නම් වූ බිමෙහි පිහිටිය යුතු ය. තමනට අයත් ශීලයෙන් සිල්වත් විය යුතු ය. ගිහි අය නම් පඤ්චශීලයටත් වඩා තපොගුණ යුක්ත අටසිල් ආදී ඉහළ ශීලයෙන් මැ සිල්වත් විය යුතු ය. පන්සිල් වත් නොරකිමින් එක වරට ම උසස් භාවනා කරන්නට යෑම බුදුරජාණන්

වහන්සේ දේශනා කළ පිළිවෙළ නොවන බව රථවිනීත සූත්‍රයෙන් දක්වා තිබෙන රථ උපමාවෙන් මැනැවින් මැ පැහැදිලි වෙයි. එහෙයින් භාවනා කරන්නට පිළියෙළ වන්නා පළමු වැ ශීල විශුද්ධියෙන් පිරිසුදු විය යුතු ය. අනතුරු වැ චිත්තවිශුද්ධි නම් වූ සමථ භාවනාවෙකින් සිත සංසුන් කැරැ ගත යුතු ය. දමනය කැරැ ගත් හරකා ගමේ දීත් කැලේ දීත් නොවෙනස් වැ තමන් කැමැති කටයුත්තෙහි යොදා ගත හැක්කාක් මෙන් මැ චිත්ත සමාධියක් ඇති තැනැත්තාට කොහේදිත් විදර්ශනා වැඩිය හැකි ය. එයින් නිර්වාණාවබොධය ඇතිවේ.

මේ කරුණු ගැන සලකා බලන විට සෑම බෞද්ධයකු විසින් මැ භාවනාවක් කළ යුතු බව මැනැවින් පැහැදිලි වෙයි. එයින් භාවනා නොකරන්නා නියම බෞද්ධයකු නොවන බවත් පැහැදිලි වෙයි. තම පරමාධ්‍යාශය කුමක් දැයි නොදන්නා හෙයින් හා එය ලබනු සඳහා නිසිමඟට නොපිළිපන් හෙයිනි. දන් සිල් බෙලෙන් ලැබිය හැකි සම්පත් අන් සමයයන්හි ද ප්‍රකාශ වෙයි. සමාධි බලයත් එක්තරා ප්‍රමාණයෙකින් ප්‍රකාශ වී ඇතත් නියම ප්‍රඥාවෙන් - විදසුන් නුවණින් - ලැබිය යුතු වූ ශාන්තසුඛය - නිවන - අන් කිසි මැ සමයයෙකැ ප්‍රකාශ වී නැත. බෞද්ධයනට විශේෂ වශයෙන් ලැබී තිබෙන දායාදය නම් නිර්වාණය යි. ඒ ගැන නොසිතන්නා නියම බෞද්ධයකු කොට සලකන්නේ කෙසේ දැයි සිතා බැලීම වටී. භාවනාව කොපමණ උසස් වුවත් අවශ්‍ය වුවත් තමන්ගේ පාරමී සම්පූර්ණ නැත්නම් මේ ජාතියෙහි යම් කිසි පලයක් නොලැබෙන්නට පිළිවන. එහෙත් අද කරන එක මිනිත්තුවේ භාවනාවත් යම් කිසි දවසෙකැ කෙලෙසුන් නැසීමට උපකාර වෙනුවා ඒකාන්ත ම ය.

භාවනාවෙහි නියම පල ලබන්නට නම් විවේක ස්ථානයෙකැ එයට මැ ජේවී එය කළ යුතු ය. ගිහි පින්වතුනට එබඳු විවේක ස්ථානයක් ලබා ගැනීම ඉතා අමාරු ය. එහෙයින් ගිහි ගෙදර සිට හෝ භාවනා නම් කළ යුතු ම ය. **"සම්බාධොයං ඝරාවාසො"** යන්නෙන් ගිහි ගෙදර සම්බාධ යයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මැ ප්‍රකාශ කොට තිබෙනුවා නොවේ දැ යි ප්‍රශ්න කළ හැකි ය. ගිහි ගෙවල අපමණ කරදර ඇති බව නොරහසෙකි. කරදරවලින් මිදී විවේක සේනාසනයක් ලබා ගෙනැ භාවනා කරන්නට සිතතොත් එය නොකැරෙන ක්‍රියාවෙකි. මේ ලෝකවාසීනට මැරෙන තෙක් ම කරදරවලින් අඩුවක් නොවන හෙයිනි. මරණින් මතු නැවැත උපදින්නෙත් මේ ලොවැ නිසා ඒ කරදර නැවැතත් ඇති වෙයි. කරදරවලින් මිදෙන්නට නම් මේ ලෝකයෙන් මිදිය යුතු ය, ලෝකෝත්තර විය යුතු ය. ඒ සඳහා භාවනා කළ යුතු ම ය.

එහෙයින්, කෙසේ නමුත් දවසකට මිනිත්තු පහක වත් විවේකයක් ලබා ගෙනැ යම් කිසි භාවනාවක් කළ යුතු බව හැම ගිහි පින්වතුන් විසින් ම සිතිය යුතු ය. පැය විසිහතරක් ඇති දිනයෙකැ පැය විසිතුනකුත් මිනිත්තු පනස් පහක් මැ ලෞකික කටයුතු සඳහා යොදා තමන්ගේ පරමාධ්‍යාශය වූ නිවන් සඳහා මිනිත්තු පහක් වත් යොදා ගත නොහැකි නම් ඒ බෞද්ධකමේ ඇති පලය කුමක් ද? හිමිදිරි පාන්දොර කාටත් වැඩි කරදර නැති වේලාවෙකි. පැය පහක් හයක් විවේක ගැනීමෙන් ඇඟට ද ඉන්ද්‍රියනට ද සිතට ද පණ ඇති වේලාවෙකි. එහෙයින් කම්මැළි කමට ඉර පායන තුරු නිදා නො ගෙනැ උදේ රැයින් ම නැඟිට සුළු වේලාවක් වත් භාවනා කරන්නට කුඩා දරුවා පටන් මහල්ලා තෙක් හැම පින්වතා මැ සිතට ගත යුතු ය.

භාවනා කෙතෙක් ද?

ශමථ විදර්ශනා වශයෙන් භාවනාවෝ දෙ වැදෑරුම් වෙති. ඉන් ශමථ නම්: **"කාමච්ඡන්දාදී පච්චනිකධම්මෙ සමෙතීති සමථො"** - කාමච්ඡන්දාදී නීවරණ ධර්මයන් හෙවත් කුශලයනට විරුද්ධ වූ නිවන් මුවහ කරන ධර්මයන් සංසිඳුවා නුයි සංසුන් කෙරේ නුයි ශමථ නම් වෙයි. විදර්ශනා නම්: **අනිච්චාදිවසෙන විවිධෙහි ආකාරෙහි ධම්මෙ පස්සතීති විපස්සනා** - අනිත්‍යාදී වශයෙන් විවිධාකාරයෙන් පඤ්චස්කන්ධාදී ධර්මයන් බලා නුයි විදර්ශනා නම් වේ.

ශමථ භාවනා කෙතෙක් ද?

දශකසිණ යැ, දශඅශුභ යැ, දශානුස්මෘති යැ, සතර අප්‍රමාණ්‍ය යැ, එක ම සංඥාව යැ, චතුධාතු ව්‍යවස්ථාපන යැ, සතර ආරූප්‍යයෝ යැයි කොටස් සතරක් ඇති සතළිස් කර්මස්ථානයෝ ශමථ භාවනාවෝ නම් වෙති.

විදර්ශනා භාවනා කෙතෙක් ද?

භාවනා වශයෙන් එකෙකි. බලන ආකාර වශයෙන් අනිත්‍ය ලක්‍ෂණ යැ, දුඃඛ ලක්‍ෂණ යැ, අනාත්ම ලක්‍ෂණ යැයි තුනෙකි. ත්‍රිලක්‍ෂණ භාවනා යනු ද මීට ම නමෙකි.

ශමථ විදර්ශනා යන දෙ වැදෑරුම් භාවනා අතුරෙන් කෙලෙසුන් ප්‍රහීණ කිරීම විදර්ශනාවෙන් සිදු වුව ද ශමථ භාවනාව ඉතා අවශ්‍ය ම ය.

“තෙනහි ත්‍වං වච්ඡ, ද්වෙ ධම්මා උත්තරිං භාවෙහි සමථං ච විපස්සනං ච" - එහෙයින් වච්ඡ, ඔබ ශමථ විදර්ශනා යන ධර්ම දෙක මත්තෙහි වඩන්නේ මැනැවි, **“තස්සිමෙ ද්වෙ ධම්මා යුගනද්ධා වත්තන්ති සමථො ච විපස්සනා ච”** - මේ ශමථ විදර්ශනා ධර්ම දෙක යුගනද්ධ වැ පවතී. “ද්වෙමෙ **භික්ඛවෙ ධම්මා විජ්ජාභාගියා, කතමෙ ද්වෙ? සමථො ච විපස්සනා ච**” - මහණෙනි, අවිද්‍යාව නැති කොට විද්‍යාව - නුවණ ඇති කරන ධර්ම දෙකෙකි. එනම් ශමථ හා විදර්ශනා යනු යි. මේ හැම ප්‍රකාශයෙකින් මැ පැහැදිලි වන්නේ මෝක්‍ෂය ලැබීම මේ ධර්ම දෙකින් එකකින් පමණක් නොකළ හැකි බවත් මෝක්‍ෂය ලැබීමට ශමථ විදර්ශනා දෙක මැ එකසේ උපකාර වන බවත් ය.

විශුද්ධිමාර්ගය - නිවන් මග, සීල සමාධි පඤ්ඤා යන ගුණකඳු තුනෙන් යුක්ත වෙයි. මෙහි සමාධි යන්නෙන් ප්‍රකාශ වන්නේ ශමථය මැයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි සම්මාසමාධි පැහැදිලි කරන්නේ ධ්‍යාන හතර යනුවෙනි. ඒ මෙසේ ය.

“තත්ථ කතමො සම්මාසමාධි? ඉධ භික්ඛු විවිච්චෙව කාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං විවෙකජං පීති සුඛං පඨමජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති - දුතියජ්ඣානං - පෙ - තතියජ්ඣානං - පෙ - චතුත්‍ථජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති. අයං වුච්චති සම්මාසමාධි.”

ලෝකෝත්තර සිත්හි එකවර පහළ වන චිත්තාංග අටෙන් සම්මා සමාධිය එකෙකි. මේ අංග අටෙන් එකකුදු අඩුවෙන් මාර්ගචිත්තයන් පහළ විය නොහැකි ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මාසමාධිය විස්තර කළ ආකාරය ගැන සලකා බලන විට ධ්‍යාන නැති වැ මාර්ගඵල ලැබිය නොහැකි ය. එහෙයින් අට්ඨ කථාවන්හි එන ශුෂ්ක විදර්ශක නම්, ධ්‍යාන නැත්තා නො වැ ධ්‍යානලාභී අභිඥා හා සිවු පිළිසිඹියා නැත්තා යයි ගැනීම වඩා සුදුසු ය. ධ්‍යාන ඇතත් අභිඥා නැත් නම් අහසින් යෑම ආදිය නොකළ හැකි හෙයිනි. මේ ගැන ධර්මධරයෝ සිතා බලත් වා!

අනුපූර්වී ප්‍රතිපදා

“සෙය්‍යථාපි පහාරාද මහාසමුද්දො අනුපුබ්බනින්නො අනුපුබ්බපොනො අනුපුබ්බපබ්භාරො න ආයතකෙනෙව පපාතො, එවමෙව ඛො පහාරාද ඉමස්මිං ධම්මවිනයෙ අනුපුබ්බසික්ඛා අනුපුබ්බකිරියා අනුපුබ්බපටිපදා න ආයතකෙනෙව අඤ්ඤා පටිවෙධො.”

- පහාරාද සූත්‍රය

යම් සේ පහාරාද, මහාසමුද්‍රය ක්‍රමයෙන් පහත් වූයේ වේ ද, ක්‍රමයෙන් ගැඹුරු වූයේ වේ ද, ක්‍රමයෙන් යටට නැමුණේ වේ ද, කෙළින් ගිය ප්‍රපාතයක් නොවූයේ වේ ද, එමෙන් මැ පහාරාද මේ ධර්මවිනයෙහි (ශාසනයෙහි) අනුපූර්වී ශික්‍ෂා ඇත්තේ වෙයි. අනුපූර්වී ක්‍රියා ඇත්තේ වෙයි. අනුපූර්වී ප්‍රතිපදා ඇත්තේ වෙයි, ශීල විශුද්ධ්‍යාදිය නොමැති වැ කෙළින් මැ ලබන්නා වූ රහත් බවෙක් නැත්තේ ය යනු භාවය යි.

බුදු රජාණන් වහන්සේ පහාරාදට ප්‍රකාශ කෙළේ බුද්ධධර්මයෙහි ඉගැන්වෙන නිවන් මඟ අනුපූර්වී ප්‍රතිපදාවක් හෙවත් පිළිවෙළින් යා යුතු මඟක් බව ය. එකී නිවන් මඟ නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යි හෙවත් සම්මාදිට්ඨි - සම්මාසඞ්කප්ප - සම්මාවාචා - සම්මාකම්මන්ත - සම්මාආජීව - සම්මාවායාම - සම්මාසති -සම්මාසමාධි යන අංග අටෙන් යුත් ඒකායන මාර්ගය යි.

අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් ශීල - සමාධි - ප්‍රඥා යන ස්කන්ධත්‍රය සංගෘහීත ද නැතහොත් ස්කන්ධත්‍රයෙන් අෂ්ටාංගික මාර්ගය සංගෘහීත දැ යි විසාඛා උපාසකයන් විසින් අසන ලද ප්‍රශනයට පිළිතුරු දෙන ධම්මදින්නා මෙහෙණින් වහන්සේ, **“තීහි ච ඛො ආවුසො විසාඛ ඛන්ධෙහි අරියො අට්ඨංගිකො මග්ගො සංගහීතො”** - ආවුසෝ විසාඛ, ස්කන්ධත්‍රයෙන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සංගෘහීත වේ යි ප්‍රකාශ කළහ. සම්‍යක් වචනය - සම්‍යක් කර්මාන්තය - සම්‍යක් ආජීවය යන මේ ධර්මයෝ ශීලස්කන්ධයෙහි ද, සම්‍යක් ව්‍යායාමය - සම්‍යක් ස්මෘතිය -

සම්‍යක් සමාධිය යන මේ ධර්මයෝ සමාධිස්කන්ධයෙහි ද, සම්‍යක් දෘෂ්ටිය - සම්‍යක් සංකල්පනාව යන මේ ධර්මයෝ ප්‍රඥාස්කන්ධයෙහි ද සංග්‍රහ වෙති.

අෂ්ටාංගික මාර්ගය ශීල - සමාධි - ප්‍රඥා යන ගුණකඳු තුන මැ බව මේ සූත්‍ර පාඨයෙන් විවරණය කැරිණ. විශුද්ධි මාර්ගය (- විශුද්ධියට - නිවනට මාර්ගය) විස්තර කරනු සඳහා බුද්ධඝෝෂාචාර්‍ය්‍යපාදයන් වහන්සේ,

> **"සීලෙ පතිට්ඨාය නරො සපඤ්ඤො**
> **චිත්තං පඤ්ඤඤ්ච භාවයං,**
> **ආතාපි නිපකො භික්ඛු,**
> **සො ඉමං විජටයෙ ජටං"**

යනුවෙන් තෝරා ගත් ගාථා දේශනාවෙහි ඇතුළත් වන්නේ ද මේ ශීල - සමාධි - ප්‍රඥා යන ගුණකඳු තුන මැ යි.

විශුද්ධිමාර්ගයෙහි මේ ගුණකඳු තුන විස්තර කරන්නට පටන් ගන්නේ, **"එත්‍ථ හි සීලෙන අධිසීල සික්ඛා පකාසිතා හොති සමාධිනා අධිචිත්තසික්ඛා පඤ්ඤාය අධිපඤ්ඤා සික්ඛා"** - මෙහි ශීලයෙන් අධිශීල ශික්‍ෂාව ද, සමාධියෙන් අධිචිත්ත ශික්‍ෂාව ද, ප්‍රඥාවෙන් අධිප්‍රඥා ශික්‍ෂාව ද ප්‍රකාශ කළා වෙයි යනුවෙනි. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ත්‍රිවිධ ශික්‍ෂාවන් විස්තර කරන්නේ මෙසේ ය:

"කතමා ච භික්ඛවෙ අධිසීලසික්ඛා? ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සීලවා හොති - පෙ - සමාදාය සික්ඛති සික්ඛාපදෙසු..., කතමා ච භික්ඛවෙ අධිචිත්තසික්ඛා? ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු විවිච්චෙව කාමෙහි - පෙ - චතුත්‍ථජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති... කතමා ච භික්ඛවෙ අධිපඤ්ඤාසික්ඛා? ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු ඉදං දුක්ඛන්ති යථාභූතං පජානාති - පෙ - අයං දුක්ඛ නිරොධගාමිනී පටිපදාති යථාභූතං පජානාති"

- අංගුත්තර තිකනිපාත

අධිශීලය නම් පන්සිල් ආදියට වඩා උසස් වූ චතුපාරිශුද්ධි ශීලය යි. අධිචිත්තය නම් ප්‍රථමාදී ධ්‍යාන සතර යි. අධිප්‍රඥා නම් දුඃඛාදීන් පිළිබඳ යථාභූත ඥානය යි.

නිර්වාණ මාර්ගය නම් මේ ත්‍රිවිධ ශික්‍ෂාවන් බවත් ඒ මඟ යෑම නම් ත්‍රිවිධ ශික්‍ෂාවන් හෙවත් ශීල - සමාධි - ප්‍රඥා යන ගුණකඳු තුන තමා සන්තානයෙහි ඇති කැර ගැනීම වශයෙන් සම්පූර්ණ කිරීම බවත් ධර්මයෙහි සඳහන් වෙයි. බුද්ධාගමය අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාවෙකි. එහෙයින් මේ ත්‍රිවිධ ශික්‍ෂාපූරණය පිළිවෙළින් මැ කළ යුතු ය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සෑම දෙනාට මැ එකවර චතුරාර්‍ය සත්‍යයන් දේශනා නො කළ සේක. ඒ ඒ අයගේ ආශයානුශයාදිය බලා නො මුහුකුරා ගිය නැණැතියනට අනුපූර්ව කථා මැ දේශනා කළහ. **"ආනුපුබ්බිකථං කථෙසි සෙය්‍යථීදං, දානකථං - සීලකථං - සග්ගකථං - කාමානං ආදීනවං ඔකාරං සංකිලෙසං - නෙක්ඛම්මෙච ආනිසංසං"** අනුපූර්වකථා ප්‍රකාශ කෙළේ ය. හේ කවරේ ද යත්: දානකථා යැ, ශීලකථා යැ, ස්වර්ග කථා යැ, කාමයන්ගේ දොෂ - ලාමක බව කෙලෙසෙන බව යැ, නෛෂ්ක්‍රම්‍යයෙහි අනුසස් ය යනු පෙළෙහි නොයෙක් තැනවල පෙනෙන ආකාරය යි. **යදා භගවා අඤ්ඤාසි බ්‍රාහ්මණං පොක්ඛරසාතිං කල්ලචිත්තං මුදුචිත්තං විනීවරණචිත්තං උදග්ගචිත්තං පසන්නචිත්තං. අථ යා බුද්ධානං සාමුක්කංසිකා ධම්මදෙසනා, තං පකාසෙසි දුක්ඛං සමුදයං නිරොධං මග්ගං** - යම් කලෙක්හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, යහපත් සිත් ඇත්තා වූ ද මෘදු සිත් ඇත්තා වූ ද නීවරණයන්ගෙන් පහ වූ සිත් ඇත්තා වූ ද ඔද වැඩි සිත් ඇත්තා වූ ද ප්‍රසන්න සිත් ඇත්තා වූ ද පොක්ඛරසාති බ්‍රාහ්මණයා දැනැ වදාළ සේක් ද එකල්හි බුදුවරයන්ගේ යම් සාමුක්කංසික ධර්මදේශනාවක් වේ ද දුඃඛ - සමුදය - නිරෝධ - මාර්ග යන ඒ ධර්මය ප්‍රකාශ කළ සේක.

- අම්බට්ඨ සූත්‍රය

මෙයිනුදු බුද්ධාගමයෙහි සඳහන් වන අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාව මැනැවින් මැ පැහැදිලි වෙයි. භාවනා කරනු කැමැතියනට කර්මස්ථාන දෙන විට ද බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔවුන්ගේ චරිත බලා පශ්චිමභවික වූවනට පමණක් විදර්ශනඥානය පහළ කැර ගැනීමට සුදුසු වන අරමුණක් දුන් අතර අනෙක් අයට අනුපූර්වප්‍රතිපදාව මැ ඉගැන්වූ සේක. මෙසේ අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාවක් ඉගැන්වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන් විසින් නිර්වාණාවබෝධය සඳහා ශීල - සමාධි - ප්‍රඥා යන ගුණ කඳු තුන පිළිවෙළින් මැ පිරිය යුතු ය. එය පිළිවෙළින් නො පුරා නිවන දැක්ක

නො හැකි බව පහාරාද සූත්‍රයෙහි, **“න ආයතකෙන අඤ්ඤා පටිවෙධො”** යන්නෙන් පැහැදිලි වැ මැ ප්‍රකාශ කැරැ තිබේ. එය තව ද පැහැදිලි කරන අට්ඨකථාචාර්යයන් වහන්සේ කාටත් වැටැහෙන උපමාවක් ද ගෙනැ හැරැ දක්වූහ.

“න ආයතකෙන අඤ්ඤා පටිවෙධොති මණ්ඩූකස්ස උප්පතිත්වා ගමනං විය, අදිකොව සීලපූරණාදිං අකත්වා අරහත්ත පටිවෙධො නාම නත්‍ථි, පටිපාටියා පන සීලසමාධිපඤ්ඤායො පූරෙත්‍වාව සක්කා අරහත්තං පත්තුන්ති අත්‍ථො” – ‘න ආයතකෙන අඤ්ඤා පටිවෙධො’ යනු මැඩියාගේ පැන පැන යන ගමන මෙන් පළමු කොට මැ ශීල පූරණාදිය නො කොට රහත් වීමෙක් නම් නැත, ශීල - සමාධි - ප්‍රඥාවන් පිළිවෙළින් පුරා මැ රහත් විය හැකි ය යනු අර්ථ යි.

- අංගුත්තර නිකායට්ඨකථා. 761 වැනි පිටුව

තව ද පඤ්චස්කන්ධය මේ මේ කරුණු නිසා අනිත්‍ය යැ, මේ මේ කරුණු නිසා දුක් යැ, මේ මේ කරුණු නිසා අනාත්ම යැයි පහසුවෙන් වටහා ගත හැක්කේ ද ශමථ භාවනාවෙකින් හිත සමත් කැරැ ගත් තැනැත්තාට ම ය. වතුර භාජනයෙකැ මුහුණ පෙනීමේ ශක්තිය ඇතත් එය කැලැත් වූ විට බැලුවොත් මූණ මූණක් ලෙසට නොපෙනෙනුවා ඇත. එහෙත් එය සංසුන් වූ විට බැලුවොත් ඇති සැටියෙන් මැ පෙනෙනුවා ඇත. එසේ ම අශාන්ත වූ සිතට පඤ්චස්කන්ධයෙහි අනිත්‍ය දුඃඛ අනාත්මතාවන් නිසි ලෙස නොවැටැහෙනුවා ඇත. ශමථ භාවනාවෙකින් සංසුන් වූ සිතට මැ එය මැනැවින් වැටහෙනුවා ඇත.

කරුණු මෙසේ හෙයින් ශමථ භාවනාවෙකින් පටන් ගෙනැ හිත සංසුන් කැරැ ගෙනැ විදර්ශනා වැඩීමට උපකාර වන පරිදි මෙහි විස්තර කැරෙන්නේ ආනාපානසති භාවනාව යි.

ආනාපාන ස්මෘතිය

ආනාපානං ආරබ්භ පවත්තා සති, ආනාපානෙ වා සති - ආනාපානසති යනු නිර්වචන හෙයින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් මුල් කොට පැවැති සිහිය හෙවත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි සිහිය ආනාපානස්මෘතිය නම් වේ.

මේ ආන-අපාන හෙවත් ආශ්වාස වචනාර්යන් පිළිබඳ මත භේදයක් ඇතත් මේ භාවනාවෙහි ආන හෙවත් ආශ්වාසය හුස්ම ඇතුළට ගැනීම ලෙස හා අපාන හෙවත් ප්‍රශ්වාසය හුස්ම පිට කිරීම ලෙස ද දැනැ ගන්නේ මැනැවි.

ආනාපානසතියෙහි ආනිසංස

ආනාපානසතියෙහි ආනිසංස නොයෙක් සූත්‍රවල ඉතා විස්තර වශයෙන් ප්‍රකාශ කොට ඇත්තේ ය. ඉන් කීපයක් පමණක් මෙහි සඳහන් කරනු ලැබේ.

ඉධ භික්ඛු ආනාපානසතිමනුයුත්තො එකාසනෙ නිසින්නොව සබ්බාසවෙ ඛෙපෙත්වා අරහත්තං පාපුණාති, තථා අසක්කොන්තො මරණකාලෙ සමසීසී හොති, තථා අසක්කොන්තො දෙවලොකෙ නිබ්බත්තිත්වා ධම්මකථික දෙවපුත්තස්ස ධම්මං සුත්වා අරහත්තං පාපුණාති, තතො විරද්ධො අනුප්පන්නෙ බුද්ධෙ පච්චෙකබොධිං සච්ඡිකරොති, තං අසච්ඡිකරොන්තො බුද්ධානං සම්මුඛීභාවෙ බාහිය ථෙරාදයො විය ඛිප්පාභිඤ්ඤො හොති.

- රාහුලෝවාද සුත්තවණ්ණනා

මේ ශාසනයෙහි ආනාපාන සතියෙහි යෙදුණු භික්ෂු තෙමේ භාවනාවට හිඳ ගත් ආසනයෙහි ම සියලු කෙලෙසුන් නසා රහත් වෙයි. එසේ නොහැකි වූයේ මරණ කාලයෙහි සමසීසී වෙයි. හෙවත් රහත් වීමත් මරණයත් දෙක ම එක වරට සිදු වීමෙන් පිරිනිවන් පායි. එසේ ද නොහැකි වූයේ දෙව්ලොවැ ඉපිදැ ධර්මකථික දෙව්පුතුගෙන් බණ අසා රහත් වෙයි. එය ද වැරදුණේ නම් සම්මා සම්බුදුවරුන් හමුයෙහි බාහිය ථෙරාදීන් මෙන් වහා සත්‍යාවබොධය කරයි.

බුදුවීමට උපකාර වූ භාවනාව

බෝසතාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පැමිණෙනු සඳහා සාවුරුද්දක් මුළුල්ලෙහි නොයෙක් දුෂ්කර ක්‍රියාවන්හි යෙදුණහ. ඉතා දැඩි ලෙස කයට පීඩා දුන්හ. එයින් ප්‍රයෝජනයක් නොලැබෙන බව වටහාගත් බෝසතාණෝ ඒ දුෂ්කර ක්‍රියා අත්හළහ. පමණට ආහාර ද ගෙනැ

කය සතප්පා මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙහි පිහිටා ආනාපාන සතිය බහුල වශයෙන් වඩන්නට පටන් ගත්හ. ඒ ආනාපානසති භාවනාව ක්‍රමයෙන් දියුණුකොට සව් කෙලෙස් නසා බුදු වූහ. අනතුරු වැ තමන් වහන්සේ ආනාපානසති භාවනා වැඩූ සැටිත් එය කෙලෙසුන් නැසීමට උපකාර වූ සැටිත් ප්‍රකාශ කෙළේ මෙසේ ය:

අහම්පි සුදං භික්ඛවෙ, පුබ්බෙව සම්බොධා අනභිසම්බුද්ධො බොධිසත්තොව සමානො ඉමිනා විහාරෙන බහුලං විහරාමි, තස්ස මය්හං භික්ඛවෙ ඉමිනා විහාරෙන බහුලං විහරතො නෙව කායො කිලමි න චක්ඛූනි, අනුපාදාය ච මෙ ආසවෙහි චිත්තං විමුච්චි.

- සංයුත්ත නිකාය

මහණෙනි, මම ද බුදු වීමට පෙර බෝධිසත්ත්ව වූයේ ආනාපානසති විහරණය බහුල කොට විසීමි. එසේ වසන්නා වූ මාගේ කයට ද වේදනා නො වී යැ. ඇසට ද පීඩා නො වී ය. මගේ සිත කෙලෙසුන් ගෙන් ද මිදුණේ ය.

තස්මාතිහ භික්ඛවෙ භික්ඛූපි ආකඞ්ඛෙය්‍ය නෙව මෙ කායො කිලමෙය්‍ය න චක්ඛූනි, අනුපාදාය ච මෙ ආසවෙහි චිත්තං විමුච්චෙය්‍යා අයමෙව ආනාපානසති සමාධි සාධුකං මනසිකාතබ්බො.

- සංයුත්ත නිකාය

එහෙයින් මහණෙනි, භික්ෂූහු ද, මාගේ කය ක්ලාන්ත නොවන්නේ ය. ඇස් ක්ලාන්ත නොවන්නේ ය. මාගේ සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මිදෙන්නේ ය යි කැමැති වන්නාහු ද, එසේ නම් මේ ආනාපානසති සමාධිය මනා කොට මෙනෙහි කළ යුතු ය.

මෙය ආනාපානසති භාවනා කරන්නවුන් විසින් ඉතා හොඳින් සිතට ගත යුතු කරුණෙකි. භාවනා කරන සමහරුනට නොයෙක් වේදනා පීඩා ඇතිවන බව කියති. ආනාපාන සතිය වඩන විට එසේ වේදනා ඇති වෙතොත් එය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ පිළිවෙළ ඉක්මවා යැමෙකින් වූවක් යයි කිව යුතු ය. සමහර විට අටුවාවන්හි ද එබඳු වේදනා ගැන සඳහන් විය හැකි ය. එය එසේ වුවත් අටුවාවට වඩා බුද්ධ වචනයට සැලැකිය යුතු ය. බුද්ධ වචනය අනුව නම් ආනාපානසති භාවනාව දියුණු වන්නට වන්නට ම හිතටත් කයටත් පහසුවක් ම දැනෙනුවා විනා වේදනාවක් නම් ඇති නොවන බව මුලින් සඳහන් දේශනා පාඨයෙන් පැහැදිලි වේ.

තථාගත විහාර

ඉදින් මහණෙනි, අන්‍යතීර්ථක පරිව්‍රාජකයන් ශ්‍රමණ භවත් ගෞතමයන් වහන්සේ වස් කාලය කවර විහරණයක් බහුල කොට විසූ සේක් දැ යි ඇසුව හොත් **“ආනාපානසති සමාධිනා ඛො ආවුසො භගවා වස්සාවාසං බහුලං විහාසි”** - භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වස්කාලය ආනාපානසති සමාධිය බහුල කොට විසූ සේකැ කිව යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ ම ප්‍රකාශ කළහ.

“ආනාපානසතිසමාධිං සම්මා වදමානො වදෙය්‍ය අරියවිහාරො ඉතිපි බ්‍රහ්මවිහාරො ඉතිපි තථාගත විහාරො ඉතිපි” - අරියවිහාරය කියාත් බ්‍රහ්මවිහාරය කියාත් තථාගත විහාරය කියාත් කිව යුත්තේ ආනාපාන සති සමාධියට ය යනු එහි භාවය යි.

ඉතා ශාන්ත භාවනාව

අයම්පි ඛො භික්ඛවෙ ආනාපාන සතිසමාධි භාවිතො බහුලීකතො සන්තො චෙව පණීතො ච අසෙචනකො ච සුඛො ච විහාරො උප්පන්නුප්පන්නෙ පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ ඨානසො අන්තරධාපෙති වූපසමෙති.

- සංයුත්ත නිකාය

මහණෙනි, මේ ආනාපානසති සමාධිය වඩන ලද්දේ නැවැත නැවතත් ප්‍රගුණ කරන ලද්දේ ශාන්ත ද එසේ ම ප්‍රණීත ද වෙයි. ස්වභාවයෙන් මිහිරි ද වෙයි. සුඛ විහරණ ඇත්තේ ද වෙයි. උපනුපන් අකුශල ධර්‍ම ඇසිල්ලෙකින් අතුරුදහන් වන්නේ ය, සන්සිඳෙන්නේ යයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කළ සේක.

අශුභ කර්‍මස්ථානාදිය ශාන්ත හා ප්‍රණීත ද වන්නේ ප්‍රතිවෙධ වශයෙන් පමණකි. ආරම්මණ වශයෙන් ශාන්ත ද ප්‍රණීත ද නො වෙයි. අශුභාරම්මණය ඉතා පිළිකුල් බැවිනි.

ආනාපානසති සමාධියක් ලැබූවකුට නම් සමාපත්තියට සමවන් ඇසිල්ලෙහි කායික හා චෛතසික සුවය ඇති වෙයි. ධ්‍යාන නැත්තකුට වුව ද මේ භාවනා කරන විට කයටත් සිතටත් සුවයක් පහසුවක් ඇති වේ ම ය. අකුශල ධර්මයන් විෂ්කම්භනය නොකළ කෙනකුට වුව ද උපන් උපන් පාපචේතනාවන් මේ භාවනාවෙන් ඒ ඒ ඇසිල්ලෙහි නැති කැර ගත හැකි වෙයි.

සිහිය පුරුදු කිරීම

උපට්ඨිතසතිස්සයං ධම්මො නායං ධම්මො මුට්ඨස්සතිස්ස - මේ ධර්මය එළඹ සිටි සිහි ඇත්තවුනට ය, සිහි මුළා වූවනට නො වේ" යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කළහ. **"සතිං ඛ්වාහං භික්ඛවෙ සබ්බත්ථිකං වදාමි"** මහණෙනි සිහිය හැම තැන දී මැ උවමනා බව වදාරමි යි ද දේශනා කළහ.

පුනචපරං භික්ඛවෙ භික්ඛු අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ සම්පජානකාරී හොති, ආලොකිතෙ විලොකිතෙ සම්පජානකාරී හොති, සම්මිඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ සම්පජානකාරී හොති, සංඝාටිපත්තචීවරධාරණෙ සම්පජානකාරී හොති, අසිතෙ පීතෙ ඛායිතෙ සායිතෙ සම්පජානකාරී හොති උච්චාරපස්සාවකම්මෙ සම්පජානකාරී හොති, ගතෙ ඨිතෙ නිසින්නෙ සුත්තෙ ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හීභාවෙ සම්පජානකාරී හොති.

- සතිපට්ඨාන සූත්ත

මහණෙනි, නැවැත ද මහණ තෙමේ ඉදිරියට යැමෙහි ද පෙරළා ඊමෙහි ද මනා කොට දැන කරන සුලු වූයේ වෙයි. ඉදිරි බැලීමෙහි ද අවට බැලීමෙහි ද මනාකොට දැනැ කරන සුලු වූයේ වෙයි. අත්පා හැකිළීමෙහි ද දිගු කිරීමෙහි ද මනා කොට දැනැ කරන සුලු වූයේ වෙයි. සංඝාටිය හා පා සිවුරු දැරීමෙහි ද මනාකොට දැනැ කරන සුලු වූයේ වෙයි. අනුභව කිරීමෙහි ද පානය කිරීමෙහි ද කෑමෙහි ද රස විඳීමෙහි ද මනාකොට දැනැ කරන සුලු වූයේ වෙයි. මල මූත්‍ර පහ කිරීමෙහි ද මනාකොට දැනැ කරන සුලු වූයේ වෙයි. යන කල්හි ද, සිටින කල්හි ද, හිඳින කල්හි ද, නිදන කල්හි ද, නිදිවරන කල්හි ද, කථාකරන කල්හි ද, නිහඬ වැ සිටින කල්හි ද මනාකොට දැනැ කරන සුලු වූයේ වේ.

හැම ව්‍යඤ්ජනයක් ම රසවත් වීමට ලුණු අවශ්‍ය වන්නාක් මෙන් ම ජීවිතයක් සඵල කැර ගැනීමට හැම කථාවක් ක්‍රියාවක් ම හැම ඉරියව්වක් ම සිහි නුවණින් පැවැත්විය යුතු බව මැනැවින් පැහැදිලි වෙයි. හැම දෙනා ම ඉතා උසස් කොට සලකන නුවණට වඩා සිහිය කොතරම් වටී දැයි හැඟැවීමට උගතුන් කියන්නේ නුවණ රාත්තලකට වඩා සිහිය අවුංසයක් අගනා බවය. සිහිය භාවයිතව්‍ය - වැඩිය යුතු, වැවිය යුතු ධර්මයෙකි. සිහිය ඉතා ඉහළට ම වඩන සැටි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි හා ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි ද මනා කොට ප්‍රකාශිත ය.

මේ ආනාපානසති භාවනාවෙහි මුල් අවස්ථා සිහිය පුරුදු කිරීම් මාත්‍රයෙකි. එහෙයින් කුඩා ළමයකුට වුව ද කළ හැකි ය. නිතර සිහියෙන් කටයුතු කරන්නට පිළිවන් වීම ඉගැනීමටත් ජීවිතය යහපත් ලෙස පැවැත්වීමටත් ඉතා උපකාරයෙකි. එහෙයින් කුඩා ළමයා පටන් මහල්ලා තෙක් සැම දෙනා ම මේ ආනාපානසති භාවනාව කිරීමට තරයේ ම ඉටාගත යුතු ය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ආනාපාන සතිය තරම් වර්ණනා කරන ලද එසේ ම විස්තර කරන ලද අන් කිසි භාවනාවක් නැතැයි කිව යුතු ය.

වර්ණනා කිරීමට හේතු: ආනාපානසතිය අන් හැම සමථ භවනාවකට ම වඩා ශාන්ත ය. ප්‍රණීත ය. කයට ක්ලාන්තයක් නැත. ඇසට පීඩාවක් නැත. හිත ද වහා සංසුන් වෙයි. කෙලෙස් වහා විෂ්කම්භනය වෙයි. අන් හැමට ම වඩා විදර්ශනාවට හැරවීම ද පහසු ය. උන් වහන්සේට බුදුවීමට උපකාර වූයේත් මේ භාවනාව යි. මේ ආදී කරුණු නිසා අතිශයින් වර්ණනා කැරිණැ යි සිතිය යුතු ය.

විස්තර කිරීමට හේතු: බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේත් ඊට පෙරත් පසුවත් මේ ආනාපාන සතිය නොයෙක් ලෙසින් වැඩූවන් සිටිබව ප්‍රකට ය. සමහර යෝගීන් හුස්ම බොහෝ වේලා නවතා ගෙනැ සිටීම ආදී වශයෙන් ඉතා ගොරෝසු ලෙස ආනාපාන සතිය වැඩූ බව ද පෙනෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ භාවනාව ශාන්ත ප්‍රණීත ලෙස වඩන පිළිවෙළ දේශනා කළාට පසුව ද, පහසු යයි සිතා නොයෙක් වැරදි ක්‍රම භාවිත කළ බව පෙනෙයි.

ආනාපානසතී යස්ස - පරිපුණ්ණා සුභාවිතා
අනුපුබ්බං පරිචිතා - යථා බුද්ධෙන දෙසිතා
සො'මං ලොකං පභාසෙති - අබ්භා මුත්තො'ව චන්දිමා

- විශුද්ධිමාර්ගය

ආනාපාන සතිය යමකු විසින් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි පරිපූර්ණ වැ පිළිවෙළින් පුරුදු කොට මනාකොට වඩන ලද්දේ ද හෙතෙමේ වලාකුළින් මිදුණු චන්ද්‍රයා මෙන් මේ ලෝකය බබුළුවයි.

අනුපුබ්බං පරිචිතා යථා බුද්ධෙන දෙසිතා

ගාථා පදය ගැන හොඳින් සිතා බැලිය යුතු ය. බුද්ධඝොෂ මාහිමියන් වහන්සේගේ කාලයෙහි ද බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ක්‍රමය ඉක්මවා මේ භාවනාව වැඩූවන් සිටි බව මෙයින් මැනැවින් පැහැදිලි වෙයි. එසේ ම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ පිළිවෙලට මේ භාවනාව කිරීමෙන් ම ලෝකය බබුළුවන්නට පිළිවන් වන බව ද පැහැදිලි ය. මෙසේ මේ ආනාපානසති භාවනාව වැරදි ක්‍රමවලින් වැඩූවන් සිටි නිසාත් මතු ද ඇතිවිය හැකි නිසාත් බහුල වශයෙන් විස්තර කළ සේකැයි සිතිය හැකි ය.

මේ ආනාපානසතිය ගැන නොයෙක් සූත්‍රවල විස්තර වශයෙන් ප්‍රකාශකොට ඇතත් මෙහි සඳහන් කරන්නේ ගිහිගෙවල වාසය කරන්නවුනට වුව ද පුරුදු පුහුණු කළ හැකිවන පරිදි ඉතා සුළු කොටසෙකි. භාවනාව සජ්ඣායන කිරීම වැනි දෙයක් නොවන හෙයින් බොහෝ දෙනාට මේ සුළු කොටස වුව ද මුළු ජීවිත කාලයේ ම පුරුදු කළත් අවසන් කරන්නට නොහැකි වෙනවා ඇත.

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූල ගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලංකං ආභුජිත්වා, උජුංකායං පණිධාය, පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා, සො සතොව අස්සසති, සතො පස්සසති, දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති, රස්සං වා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමීති පජානාති, රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති, සබ්බකාය පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, සබ්බකාය පටිසංවෙදී පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.

මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි භික්ෂු තෙමේ ආරණ්‍යයකට පැමිණියේ හෝ රුක් මුලකට පැමිණියේ හෝ ශූන්‍යාගාරයකට පැමිණියේ හෝ පලක් බැඳැ හිඳැ, උඩුකය කෙළින් පිහිටුවා, සිහිය කමටහන් අරමුණට අභිමුඛ කොට තබා සිහියෙන් ම ආශ්වාස කෙරෙයි, (- හුස්ම ඇතුළට ගනී), සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කෙරෙයි. (- හුස්ම පිට කෙරෙයි) දීර්ඝ වැ ආශ්වාස කරනුයේ දීර්ඝ වැ ආශ්වාස කෙරෙමි යි දනී, දීර්ඝ වැ ප්‍රශ්වාස කරනුයේ දීර්ඝ වැ ප්‍රශ්වස කෙරෙමියි දනී, හ්‍රස්ව වැ ආශ්වාස කරනුයේ හ්‍රස්ව වැ ආශ්වාස කෙරෙමියි දනී, හ්‍රස්ව වැ ප්‍රශ්වාස කරනුයේ හ්‍රස්ව වැ ප්‍රශ්වාස කෙරෙමියි දනී, මුල මැද අග යන සම්පූර්ණ ආශ්වාස කායය පැහැදිලි වැ දන්නා සුලු වූයේ ආශ්වාස කෙරෙමියි හික්මෙයි, මුල මැද අග යන සම්පූර්ණ ප්‍රශ්වාස කායය පැහැදිලි වැ දන්නා සුලු වූයේ ප්‍රශ්වාස කෙරෙමියි හික්මෙයි, ආශ්වාස කායසංස්කාරය පිළිවෙළින් සංසිඳුවමින් ආශ්වාස කෙරෙමියි හික්මෙයි, ප්‍රශ්වාස කාය සංස්කාරය පිළිවෙළින් සංසිඳුවමින් ප්‍රශ්වාස කෙරෙමි යි හික්මෙයි.

භාවනාවට යෝග්‍ය ස්ථානය

මෙහි භාවනාවට යෝග්‍ය ස්ථාන වශයෙන් ආරණ්‍ය යැ, රුක්මුල හා ශුන්‍යාගාර යැයි තුන් තැනක් දක්වා ඇත්තේ ය. මේ ස්ථාන තුනක් දැක්වූයේ මෙයින් පිටත් ගෙදරත් පන්සලත් ආදී අන් තැනෙකැ සිට භාවනා කළ නොහැකි නිසා නො වැ එබඳු තැනෙකැ සිට භාවනා කරන විට ඉක්මනට ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි වන හෙයිනි. ගිහිගෙවලැ වාසය කරන අය මෙ බඳු තැනකට මැ පැමිණ භාවනා කරන්නට සිතා සිටියහොත් මේ ජීවිතයෙහි නම් භාවනා කිරීමට අවස්ථාවක් නොලැබෙන්නට පිළිවන. එහෙයින් තමන් වාසය කරන ස්ථානයෙහි දී ම සුළු වශයෙන් හෝ භාවනා කිරීමේ පිළිවෙළක් යොදා ගත යුතු ය. එසේ ම ගිහි පැවිදි දෙපක්ෂය ම වරින්වර හෝ යටැ කී විවේක ස්ථානයකට ගොසින් භාවනා කිරීමට පිළිවෙළ යොදා ගත යුතු ය.

ශූන්‍යාගාරය නම් එක්තරා ප්‍රමාණයෙකින් ගිහි ගෙදරක වුව ද ලබා ගත හැකි ය. රාත්‍රී කාලයෙහි තමන්ගේ කාමරය ද ගෙදර අනෙක් අය නොගැවසෙන අවස්ථාවන්හි දී ඉස්තෝප්පු ආදී තැන් ද ශූන්‍යාගාරයෝ වෙති. තමනට වෙන ම කාමරයක් නැතත් අනෙක් අය නිශ්ශබ්ද වැ නිදා ගන්නා විට ඒ කාමරය ම ශූන්‍යාගාරයක් බඳු වෙයි. ආනාපානසති භාවනාව සඳහා එළියක් උවමනා නැත. එ නිසා රෑ පහන් නිවා ගත් විට කීප දෙනකුට වුව ද එක කාමරය තුළැ භාවනා කළ හැකි වේ.

භාවනාවට යෝග්‍ය ආසනය

පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා - පලක් බැඳ යී භාවනාවට යෝග්‍ය ආසනය බුදුරජාණන් වහන්සේ ම ප්‍රකාශ කළහ. භාවනා කළ හැකි ඉරියවු සතරෙකි. එයින් සිටීම හා සක්මන ද නොසංසුන්කමට බර ය, වැදැ හෙවීම කුසීතකමට බර ය, එහෙයින් හොඳ ම ඉරියවුව හිඳීම ය. එහෙත් සක්මනෙන් ඇති වන සමාධිය බොහෝ කල් පවත්නා බව ද ප්‍රකාශිත ය. මේ ආනාපානසති භාවනාව සතර ඉරියවුවෙහි ම වැඩිය හැකි වුවත් හැමට වඩා පහසු ඉරියවුව සලකා "පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා" යී ප්‍රකාශ කළහ.

පුරුෂ පක්‍ෂයට බද්ධපර්‍ය්‍යඞ්කයත් (- එරමිණියා ගොතා ගෙනැ වාඩි වීමත්) ස්ත්‍රී පක්‍ෂයට අර්ධපර්‍ය්‍යඞ්කයත් (- කකුල් දෙක පස්සට නවා එක පසකට බරවන සේ වාඩියත්) භාවනාවට යෝග්‍ය ආසනයි. මේ ක්‍රමය මුල දී සමහරුනට අපහසු විය හැකි ය. එසේ අපහසු නම් පුරුදු වන තුරු පහසු ලෙසකින් හිඳැ ගත යුතු ය. ඒ අතර ම නියම ආසන ක්‍රමය ටිකෙන් ටික පුරුදු පුහුණු කැරැ ගත යුතු ය.

කය ඍජු වැ තබා

උජුං කායං පණිධාය - උඩුකය ඍජු වැ - කෙළින් තබා ගන්නැයි ප්‍රකාශ කළහ. කය ඍජු වැ තබා ගැනීමේ පහසුකම් කීපයෙකි. හැකිළී සිටින විට හම හා මස් පිඩු ද ඇදී තද වීම නිසා ඇතිවිය හැකි වේදනා අඩු වෙයි. නිදිමත ද අඩු වේ.

තවද හැකිළී වක ගැසී සිටින විට පිටතින් බලන කෙනකුට ද සතුටින් සුවසේ කරන ක්‍රියාවක් හැටියට ද නො වැටහෙයි. දුකින් පීඩිත වූවකු ලෙස මැ වැටහෙයි. ඒ නිසා වාඩිවී උඩුකය කෙළින් තබා ගත යුතු ය.

හිස හා ඇස ගැන ද දෙ අත තබා ගැනීම පිළිබඳ වැ ද විශේෂයෙන් සඳහන් කොට නැති හෙයින් එකී අවයව පහසු ලෙසකින් තබා ගත හැකි ය. එහෙත් දෙ අත නම් සමහර සමාධි පිළිමවලැ තිබෙන්නාක් මෙන් අත උඩ අත (- අල්ල උඩ අල්ල) තබා ගැනීම සුදුසු ය. හිස උවමනාවට වඩා නමන්නේත් නැති වැ ඔසවන්නේත් නැති වැ පහසුවෙන් තබා ගන්න. ඇස ඇර ගෙනැ හෝ වසා ගෙනැ හෝ සිටීම තමන් කැමැති පහසු පරිදි ය.

සිහිය අභිමුඛ කොට තබා

පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා - සිහිය කර්මස්ථානයට අභිමුඛ කොට එළවා ගන්නැයි ප්‍රකාශ කළහ. තමාගේ කමටහනෙහි - වඩන භාවනාවෙහි සිහිය එළවා ගත යුතු ය. මෙහි විස්තර වන්නේ ආනාපානසතිය නිසා ආනාපාන නම් වූ අරමුණට සිහිය එළවා ගන්නේ කෙසේ දැ යි පැහැදිලි කැරැ දිය යුතු ය.

අයං සති උපට්ඨිතා හොති සුපට්ඨිතා නාසිකග්ගෙ වා මුඛනිමිත්තෙ වා තෙන වුච්චති පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වාති.

- විභඞ්ගප්පකරණ

මේ සිහිය නැහැයෙහි කෙළවරැ හෝ උඩු තොලෙහි මැද පෙදෙසැ හෝ එළවා තැබූයේ මනා කොට එළවා තැබුවා වෙයි. එහෙයින් "පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා" යි කියයි. "මුඛසමීපෙ වා කත්වාති අත්‍ථො" යී අටුවාවෙහි විවරණ කැරැ තිබෙන හෙයින් යටැ කී දෙ පදයෙන් ම ප්‍රකාශ වන්නේ මුව සමීපයෙහි සිහිය එළවා ගත යුතු යනුයි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට එම වාතය සමහරුන්ගේ නැහැයෙහි කෙළවරැ හැපෙයි, සමහරුන්ගේ උඩු තොලෙහි මැද පියෙසැ හැපෙයි. තමාගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය හැපෙන තැන පළමු වැ දැනැ එහි සිහිය එළවා ගත යුතු ය.

කායානුපස්සනාව වඩන කෙනෙකුට කයෙහි කවර තැනක් හෝ අරමුණු කැරැ ගත හැකි යයි සමහරු සිතති, කියති. කායෙ කායානුපස්සී විහරති යන්න පමණක් ප්‍රකාශ කොට දේශනාව අවසන් කළා නම් කයෙහි තමන් කැමැති කවර තැනක් හෝ අරමුණු කැරැ ගෙනැ භාවනා කරන්නට ඉඩ තිබුණි. බුදුරජාණන් වහන්සේ මැ කායානුපස්සනාව තුදුස් ක්‍රමයෙකින් විස්තර කොට තිබෙන නිසා එයින් එක් ක්‍රමයක් තෝරා ගෙනැ කායානුපස්සනා භාවනා කළ යුතු ය. යම් කිසිවකු කැමති නම් පාදයෙහි සුළැඟිල්ලෙහි හෝ අරමුණු කැරැගෙනැ කායානුපස්සනාව වැඩිය හැකි ය. එහෙත් එය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ භාවනා ක්‍රමයක් නො වෙනුවා ඇත. එමෙන් ම කායානුපස්සනාවට ඇතුළත් ආනාපානසතිය පිළිබඳ වැ ද, “පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා” යන්න පමණක් ප්‍රකාශ කළා නම් තමන් කැමැති තැනෙකැ සිහිය එළවා ගෙනැ භාවනා කළ හැකි වෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ මැ එය අන් තැනෙක දී හෝ “නාසිකග්ගෙ වා මුඛ නිමිත්තෙ වා” යි විවරණය කළ හෙයින් ආනාපානසතිය වඩන්නහු විසින් මුව සමීපයෙහි මැ සිහිය එළවා ගත යුතු ය. යම් කිසිවකුට පහසු නිසා හෝ ලෙහෙසියෙන් වැටහෙන නිසා හෝ අන් තැනෙකැ සිහිය එළවා ගෙනැ ආනාපානසතිය වැඩීමට බාධාවක් නැත. එහෙත් එය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ භාවනා ක්‍රමයක් නොවෙනුවා ඇත.

පළමු අවස්ථාව

මේ භාවනාව ක්‍රමයෙන් උසස් වී යන ලෙසින් සොළොස් (16) ආකාරයකට ප්‍රකාශ වී ඇත්තේ ය. එයින් මෙහි සඳහන් කැරෙන්නේ ගිහිගෙදර දී වුව ද වැඩිය හැකි මුල් ආකාර හෙවත් අවස්ථා සතර පමණ ය.

මේ අවස්ථා සතරින් පළමු වැන්න හා දෙවැන්න පොත්හි සඳහන් වන ක්‍රමයට වඩා මඳක් වෙනස් වී ඇත. ආධුනිකයන්ගේ පහසුව සඳහා කළ ඒ වෙනසෙහි අවස්ථා භේදය විනා භාවනා ක්‍රමයෙහි වෙනසක් නැත.

මෙහි සඳහන් වන පළමු, දෙ වැනි ආදී අවස්ථා භාවනාව දියුණු වීමෙන් ඉබේ පැමිණෙන තත්ත්වයක් විනා උවමනාවෙන් පමුණුවන තත්ත්වයක් නොවෙයි. ඉගෙන ගන්නා විෂයක් නම් මුල් සතියට පාඩම් මෙපමණ යැ, දෙ වැනි සතියට මෙපමණ යැ, තෙ වැනි සතියට මෙපමණ යැ, සිවු වැනි සතියේ පාඩම් පෙළෙන් අවසන් වේ යැ යි පාඩම් මාලාවක් ලෙස සකස් කළ හැකි ය. එලෙසින් ඉගැන්වීමත් ඉගෙනීමත් කළ හැකි වෙයි. එහෙත් භාවනාව එසේ නො කළ හැකි ය. මේ සතියේ මෙපමණ දුරට භාවනා කළ යුතු ය. මෙපමණ ප්‍රතිඵල ලැබිය යුතු ය. මෙපමණ කලෙකින් භාවනාව අවසන් කළ යුතු ය ආදී වශයෙන් නියමයක් නො කළ හැකි වෙයි. ඒ ඒ තැනැත්තා විසින් පුරන ලද පාරමී ධර්‍මයන්ගේ ද ඥානයේ හා උත්සාහයේ ද ප්‍රමාණයට මැ භාවනාවේ දියුණුව ඇති වෙයි. එහෙයින් මෙහි සඳහන් අවස්ථා භාවනාව ක්‍රමයෙන් දියුණු වී ඉබේ පැමිණෙන අවස්ථාවෝ ය. එයට කාලයක් නියම කළ නො හැකි වෙයි. පළමු අවස්ථාව ඉක්මවා දෙ වැනි අවස්ථාවට පැමිණීම සමහරුනට පැය ගණනෙකින් හෝ කරන්නට පිළිවන් වෙනුවා ඇත. එසේ මැ සමහරුනට අවුරුදු ගණන් ගතවන්නටත් පිළිවන.

සතොව අස්සසති සතො පස්සසති - සිහියෙන් මැ ආශ්වාස කෙරෙයි, සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කෙරෙයි. පළමු වැ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට වාතය ස්පර්‍ශ වන තැන දැනැගෙනැ එහි සිහිය එළවා තැබිය යුතු ය. එතැන් පටන් හුස්ම නැහැයේ කෙළවරැ හෝ උඩුතොලේ මැද පියෙසැ හෝ හැපී ඇතුළු වන විට “හුස්ම ඇතුළු වේ” යි සිහිය පිහිටුවා ගත යුතු ය. හුස්ම පිටවන විට “හුස්ම පිට වේ” යි සිහිය පිහිටුවා ගත යුතු ය.

සමහර අර්‍ථකථාචාර්‍යවරු මෙය පහසුවෙන් කිරීම සඳහා යයි ගණන් ක්‍රමයක් ද ප්‍රකාශ කොට තිබේ. එකයි සිතමින් හෝ කියමින් හෝ හුස්ම ඇතුළට ගැනීම, දෙකයි සිතමින් හෝ කියමින් හෝ හුස්ම පිට කිරීම, මෙලෙසින් දහය දක්වා ගණන් කල යුතු ය. දහයෙන් ඉහළ ගණන් තරමක් ආකුල හෙයින් ඉන් ඉහළට ගණන් කරන්නට ගියොත් සිහිය ඒ සඳහා යෙදිය යුතු බැවින් දහයෙන් නවත්වා නැවැත එකේ සිට යා යුතු ය. මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නියමයක් නොවන බැවින් අවශ්‍ය මැ නැත. එහෙත් සමෙකුට සිත එකඟ කර ගැනීමට එය පහසු නම් එසේ කිරීම ද වරදක් නො වේ.

මේ භාවනාව වඩන සමහරු විශේෂ උවමනාවෙකින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙරෙති. එය නො මැනවි. එසේ කිරීමෙන් කයට පීඩාවක් ලැබෙනවා පමණක් නො වැ හෘදයවස්තුව ද දුර්වල විය හැකි ය. එසේ ම එයින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාර වැඩි වීමෙන් අම්ලකර වායුව ද වැඩිවෙයි. එයින් නොයෙක් කායික පීඩා හා වේදනා ද ඇතිවෙයි. සමහර විට වරින් වර ක්‍ෂණික මූර්ජාවීම් ද ඇතිවිය හැකි ය. නොයෙක් දේ පෙනෙන්නට ද පිළිවන. සමහරවිට ඉබේ මැ වශී වී කිසිවක් නොදන්නෙකු මෙන් ද සිටින්නට පිළිවන. ඒ නිසා විශේෂ උවමනාවෙකින් එක වරකුදු ආශ්වාස ප්‍රශවාස කිරීම අනර්ථකර ය. සතොව අස්සසති සතො පස්සසති යි වදාළ පරිදි ස්වභාවයෙන් හුස්ම ඇතුළු වන පිටවන විට හුස්ම ඇතුළු වෙයි. හුස්ම පිටවෙයි යන සිහියෙන් යුක්ත වීම මැ ප්‍රමාණවත් වේ.

මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් ගණන් කෙරෙමින් හෝ නැති වැ හෝ කරන විට සිතේ ඇති නොසංසුන් කම නිසා බොහෝ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් ගණන් ගත නො හැකි වෙනුවා ඇත. එයින් පසුබට නොවී නැවැත නැවැතත් පුරුදු කිරීමෙන් දියුණුවක් ලබාගත හැකි ය. යමකුට එක ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාරයක් වත් සිහියෙන් තොර වැ නොපවත්නා ලෙස හෙවත් හැම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයක් මැ සිහියෙන් යුතු වැ පවත්වා ගෙන මිනිත්තු දහයක් වත් මේ භාවනාව වැඩිය හැකි වුවහොත් එය උසස් දියුණුවෙකි. එසේ බොහෝ වේලාවක් භාවනා කළ හැකි වන පරිදි එය දියුණු කැර ගත යුතු ය. එලෙසින් සිහියේ පුහුණුවක් නැති වැ මෙහි දෙවැනි අවස්ථාවට යැමෙන් නියම ප්‍රයෝජනයක් නො ලැබෙයි.

දෙ වැනි අවස්ථාව

දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති - දීඝ වැ ආශ්වාස කරනුයේ දීඝ වැ ආශ්වාස කෙරෙමි යි දනී, දීඝ වැ ප්‍රශ්වාස කරනුයේ දීඝ වැ ප්‍රශ්වාස කෙරෙමි යි දනී, හ්‍රස්ව වැ ආශ්වාස කරනුයේ හ්‍රස්ව වැ ආශ්වාස කෙරෙමි යි දනී, හ්‍රස්ව වැ ප්‍රශ්වාස කරනුයේ හ්‍රස්ව වැ ප්‍රශ්වාස කෙරෙමි යි දනී.

සැම දෙනාගේ මැ ඇතැම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දිග යැ, ඇතැම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කොට යැ. මෙසේ දිග කොට දෙකින් මිශ්‍ර වැ පවතී. පළමු අවස්ථාවෙහි සඳහන් වූ පරිදි ආනාපාන සතිය වඩා ප්‍රගුණ වූ විට මේ දෙවැනි අවස්ථාවට ඉබේ මැ පැමිණෙයි. එනම් බොහෝ කාලයක් සිහියෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමෙන් සිත සංසුන් නිසාත් එක් මැ අරමුණ ගෙනැ සිටීමට සිහිය පුරුදු වැ සිටීම නිසාත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ දිග කොට භේදය දැනෙන්නට පටන් ගනී.

මේ භාවනාව වඩන යෝගාවචරයා හුස්ම දීඝ වැ ඇතුළු වන විට එය දිග බව දැනැ ගනී, හුස්ම දීඝ වැ පිට වන විට එය ද දිග බව දැනැ ගනී, හුස්ම හ්‍රස්ව වැ ඇතුළු වන විට එය ද කොට බව දැනැ ගනී, හුස්ම හ්‍රස්ව වැ පිට වන විට එය ද කොට බව දැනැ ගනී. පෙර මෙන් මැ මේ සඳහා එක වරකුදු උවමනාවෙන් හුස්ම ඇතුළු කිරීම හෝ පිට කිරීම හෝ නොකළ යුතු ය. මෙය පළමු අවස්ථාවට වඩා දියුණු තත්ත්වයෙකි. එහෙයින් මේ තත්ත්වයට පැමිණි යෝගාවචරයා ඉතා ප්‍රීති විය යුතු ය. තව තවත් උනන්දු විය යුතු ය. මෙසේ දිග කොට වෙනස දනිමින් භාවනා කිරීම හොඳට මැ දියුණුකළ යුතු ය. මතු සඳහන් වන තුන් වැනි අවස්ථාවට නිරායාශයෙන් මැ පැමිණෙන තුරු මෙලෙසින් භාවනා කළ යුතු ය.

තෙ වැනි අවස්ථාව

සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, සබ්බකායපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති - සියලු ආශ්වාස කය පැහැදිලි වැ දන්නා සුලුවූයේ ආශ්වාස කෙරෙමි යි හික්මෙයි. සියලු ප්‍රශ්වාස කය පැහැදිලි වැ දන්නා සුලුවූයේ ප්‍රශ්වාස කෙරෙමි යි හික්මෙයි.

ආශ්වාසකායයාගේ මුල නාසිකාග්‍රය යි, මැද හෘදය යි, අග නාභිය යි. ප්‍රශ්වාසකායයාගේ මුල නාභිය යි, මැද හෘදය යි, අග නාසිකාග්‍රය යි. මෙසේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් ගේ මුල මැද අග දනිමින් භාවනා කිරීමක් ද පෙර පැවැති බව පුරාණ සන්නවලින් පෙනෙයි. එහෙත් බුදුරජාණන් වහන්සේ එලෙසින් දේශනා කොට නැත. එසේ මැ ශරීර විද්‍යාව පිළිබඳ වර්තමාන විද්‍යාඥයෝ ද ආශ්වාසයන් නාභිය තෙක් යැමට මාර්ගයක් නැති බවත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන අවස්ථාවෙහි නාභි ප්‍රදේශයෙහි ක්‍රියාකාරිත්වයක් දැනෙතොත් එය මාංසපේශීන්ගේ ක්‍රියාකාරී මාත්‍රයක් බවත් ප්‍රකාශ කෙරෙති.

විශුද්ධිමාර්ගය පාළියට පරිවර්තනය කරන කාලයෙහි ද යටැ කී ක්‍රමය තුබුණේ වී නමුදු එය සිත කැලැඹීමට හේතු වන හෙයින් නුසුදුසු යයි බුද්ධඝෝෂාචාර්ය පාදයන් වහන්සේ විසින් බැහැර කරන ලදී. එය නුසුදුසු බව පැහැදිලි කිරීමට දෝවාරිකෝපමාදි උපමා කීපයක් දක්වා ඇත. දොරටුපාලයාගේ ක්‍රියාව දොර ළඟ සිට ඇතුළට යන්නවුන් හා පිටත යන්නවුන් ද දැනැ ගැනීම විනා ඇතුළට හා පිටතට ද ගියවුන් සොයා බැලීම නො වෙයි. එමෙන් මැ මේ භාවනාව කරන යෝගාවචරයා විසින් ද කළ යුත්තේ මුව සමීපයෙහි සිහිය රඳවා ස්පර්ශස්ථානයෙහි දී මැ සම්පූර්ණ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කායයන් දැනැ ගැනීම විනා ඇතුළට හා පිටතට ද ගිය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් සොයා බැලීම නො වේ.

එහෙයින් සබ්බකාය පටිසංවෙදී නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් ස්පර්ශ වන තැනැ දී මැ මුල මැද අග වශයෙන් දැනැ ගැනීම යි. ආශ්වාස කරන විට නාසිකාග්‍රයෙහි හෝ උඩුතොලෙහි හෝ ස්පර්ශාරම්භය මුල හැටියටත් ස්පර්ශාවසානය අග හැටියටත් මෙදැතුර මැද හැටියටත් ගැනීම යි. ප්‍රශ්වාස කරන විටත් එසේ මැ ය.

අස්සාසාදිමජ්ඣපරියොසානං සතියා අනුගච්ඡතො අජ්ඣත්තං වික්ඛෙපගතෙන චිත්තෙන කායොපි චිත්තංපි සාරද්ධා ච හොන්ති ඉඤ්ජිතා ච ඵන්දිතා ච.

- පටිසම්භිදාමග්ග

ආශ්වාසයාගේ මුල මැද අග සිහියෙන් අනුවැ යන්නහුගේ ඇතුළත වික්ෂේප වූ සිත කරණ කොට ගෙනැ කය ද සිත ද දැඩි වෙයි. කම්පා ද වෙයි. සැලෙයි.

"නාහං භික්ඛවෙ මුට්ඨස්සතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපානාසති භාවනං වදාමි - මහණෙනි, මම නුවණ නැති මුළා වූ සිහිය ඇත්තහුට ආනාපානසතිය නො වදාරමි" යි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ ආනාපානසතියෙහි දියුණු අවස්ථා සලකා ගෙනැ යි. මුල් අවස්ථා දෙකෙහි නුවණ එතරම් නො යෙදුව ද සිහිය වැඩීම් මාත්‍රයෙන් එය පුහුණු කළ හැකි ය. එහෙත් තෙ වැනි අවස්ථාවෙහි සිට ඉහළට මේ භාවනාව කිරීම සඳහා නුවණ ද ඉතා අවශ්‍ය යැ.

යම් යෝගාවචරයකුට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ මුල මැද අග යන තුන් තැන ම පැහැදිලි ව දනිමින් දීර්ඝ කාලයක් භාවනා කළ හැකි වුවොත් එය ඉතා උසස් දියුණුවෙකි. ඒ කාලය තුළ යෝගාවචරයාගේ හිත මොහොතකට හෝ අරමුණෙන් බැහැර නොයන තරම් විය හැකි ය. ධ්‍යානයක් ලබන තරමට ආසන්න යයි කිව යුතු ය. ඒ නිසා එබන්දහු විසින් තවතවත් උනන්දුවෙන් භාවනා කළ යුතු ය.

සතර වැනි අවස්ථාව

පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති - ආශ්වාස යයි කියන ලද කායසංස්කාරය සංසිඳුවමින් ආශ්වාස කෙරෙමි යි හික්මෙයි. ප්‍රශ්වාස යයි කියන ලද කායසංස්කාරය සංසිඳවමින් ප්‍රශ්වාස කෙරෙමි යි හික්මෙයි.

පෘථග්ජනයන්ගේ සිත අශාන්ත යැ, ඖදාරික යැ. ඒ නිසා කය ද අශාන්ත යැ, ඖදාරික යැ. එවිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෝ ද ඖදාරික වෙති. නාස්පුඩුව ප්‍රමාණවත් නොවීමෙන් කට ද උපකාර කැර ගත යුතු වෙයි. තදින් වෙහෙසට පත් වූ අවස්ථාවක් ගැන සිතූ විට එය වටහා ගත හැකි ය. ඒ වෙහෙස සංසිඳී ගිය කලැ කය ද ශාන්ත වෙයි. සිත ද ශාන්ත වෙයි. එසඳැ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ද සියුම් බවට හැරෙයි. මෙය කයෙහි වෙහෙස සංසිඳීම් මාත්‍රයෙකින් වන සංසුන් බවෙකි. සිත යහපත් අරමුණෙකැ යෙදීමෙන් ඇතිවන සංසුන් බව ඉතා විශිෂ්ට ය.

කථං පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, යථාරූපෙහි කායසඞ්ඛාරෙහි කායස්ස ආනමනා විනමනා සන්නමනා පනමනා ඉඤ්ජනා ඵන්දනා චලනා කම්පනා පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, යථාරූපෙහි කායසඞ්ඛාරෙහි කායස්ස න ආනමනා න විනමනා න සන්නමනා න පනමනා අනිඤ්ජනා අඵන්දනා අචලන්තා අකම්පනා සන්තං සුඛුමං පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමි පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.

-පටිසම්භිදාමග්ග

කායසංස්කාරයන් සංසිඳුවමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් කෙරෙමින් හික්මේ යනු කෙසේ වේ ද යත්, යම් කායසංස්කාරයෙකින් ශරීරය ඉදිරියට නැමීම් පස්සට නැමීම් දෙ පසට නැමීම්

සැලීම් ආදී ක්‍රියා කෙරේ ද ඒ කාය සංස්කාරයෝ ඖදාරිකයහ. ඒ ඖදාරික කායසංස්කාරයන් සංසිඳුවමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙරෙමි යි හික්මෙයි. යම් කායසංස්කාරයෙකින් ශරීරය ඉදිරියට නැමීම් පස්සට නැමීම් දෙ පසට නැමීම් සැලීම් ආදී ක්‍රියා නො කෙරේ ද ඒ කාය සංස්කාරයෝ ශාන්තයහ, සුඛුමයහ. ඒ සියුම් කායසංස්කාරයන් සංසිඳුවමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙරෙමි යි හික්මෙයි.

මේ ඉතා සැලැකිල්ලෙන් තේරුම් ගත යුතු කොටසෙකි. 1958 වැන්නෙහි ජුලි මස 10 වැනිදා ගමනක් ගොසින් එන ගමන් කළුතර බෝධීන් වහන්සේ ළඟ වාහනය නවත්වා බුදුන් වැඳීමට ගියෙමි. එහි කෙනකු භාවනා කරන විලාසයෙන් හිඳැ ගෙනැ සිටිනු දිටිමි. තවත් පිරිසක් පිටු පසින් වාඩි වී බලා සිටිනු ද දිටිමි. මඳ වේලාවකින් භාවනා කෙරෙමින් යයි වාඩි වී සිටි තැනැත්තා වෙවුලන්නට පටන් ගති. දෙපසට වැනෙන්නට පටන් ගති. හිස තදින් මැ වැනෙන්නට ද විය. ඔහුගේ භාවනාව ක්‍රමයෙන් දියුණු වෙමින් ඒ යයි පුදුමයෙන් බලා සිටියවුන්ගෙන් කීප දෙනෙක් පැමිණ මේ කෙබඳු භාවනාවක් දැ යි ඇසූහ. ඔහුගේ භාවනාව කුමක් දැයි කිව නො හැකි බවත් බුද්ධධර්මයෙහි නම් ඔබඳු විකාර භාවනා නැති බවත් කියා පිටත් වැ ආවෙමි.

තව ද, මේ භාවනාව කරන සමහරු වෙවුලන්නේ නැමෙන්නේ කැරකෙන්නේ දඟලන්නේ භාවනාව දියුණු වූ විට දැයි යම් යම් දෙනා අසති.

මේ භාවනාව ක්‍රමයෙන් දියුණු වන විට හුස්ම ඉතා සංසුන් වෙයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ඇද්දෝ නැද්දෝ යන තරමට මැ සංසුන් වෙයි. මෙසේ දියුණු වෙත් මැ කයෙහි සැලීම් මාත්‍රයකුදු නැති වේ.

දිනක් **මහාකප්පින** මාහිමියන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සමීපයෙහි නිසල වැ වැඩ සිටියහ. එසඳැ බුදුරජාණෝ "මහණෙනි, මහාකප්පින භික්‍ෂුවගේ කයෙහි සැලීමක් හෝ ස්පන්දනයක් හෝ පෙනේදැ" යි ඇසූහ. "ස්වාමීනි, නො පෙනේ" යි භික්‍ෂූහු කීහ. එවිට බුදුරජාණෝ **"ආනාපාන සතිසමාධිස්ස භික්ඛවෙ භාවිතත්තා බහුලීකතත්තා නෙව කායස්ස ඉඤ්ජිතත්තං වා හොති එන්දිතත්තං වා න චිත්තස්ස ඉඤ්ජිතත්තං වා හොති එන්දිතත්තං වා" -** මහනෙනි, ආනාපානසතිසමාධිය වැඩූ බැවින් බහුල කොට වැඩූ බැවින් කායයාගේ ද චිත්තයාගේ ද සැලීමක් හෝ ස්පන්දනයක් හෝ නො වේ යි වදාළහ. අනතුරු වැ ආනාපානසතිය දියුණු කොට වඩන සැටි ද ප්‍රකාශ කළහ.

සමහර යෝගීහු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සංසිඳවීම් හුදෙක් හුස්ම නවතා සිටීම් ආදී ක්‍රමවලින් කෙරෙති. එය ඉතා ඖදාරික ය. ගොරෝසු ය. ආරම්භයෙහි දී කයට ද පීඩාකර ය. සමහර විට නිරෝගභාවය නැතිවීමට ද හේතු වෙයි. මෙය බාහිරකයන්ගේ යෝග කුමයෙකි. බුද්ධ ධර්මයෙහි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් සංසුන් කිරීම ඉතා මැ ක්‍රමවත් ය. සිත සංසුන් කිරීමෙන් ඇතිවන්නක් නිසා කයටත් කිසිදු පීඩාවක් නො ලැබෙයි.

සමාධි නිමිති

තමා කරන භාවනාව දියුණු වත් මැ උග්ග්‍රහ නිමිති ප්‍රතිභාග නිමිති පහළ වන්නේ ය. ඒ ඒ භාවනාවට අයිති නිමිති එකිනෙකට වෙනස් වෙයි. ආනාපාන සති භාවනාවෙහි නිමිති ද සැම දෙනාට මැ එක සමාන වැ පහළ නො වෙයි. සංඥා නානත්වය නිසා නානා විධ වැ වැටහෙයි. ආනාපාන සතිය වඩන්නහු විසින් පහළවන නිමිති සඳහන් කැරැ තිබෙන්නේ මෙසේ ය: කිසිවකුට සුවපහස් උපදවමින් හිඹුල් පුළුන් පෙඳ සේ ද, කපු පුළුන් පෙඳ සේ ද, වාත ධාරා සේ ද වැටහේ යනු සමහර ආචාර්‍යවරයන්ගේ මත ය. අටුවාවෙහි ආ විනිශ්චය මෙසේ ය: කිසිවෙකුට මේ නිමිති තරු රූ සේ ද, මිණිගුලි සේ ද, මුතුගුලි සේ ද වැටහෙයි. කිසිවකුට රළු පහසේ ඇති වැ කපු ඇට සේද, දඬුහර හිදි සේ ද වැටහෙයි. කිසිවකුට දික් හවඩි හූ සේ ද, මල්දම් සේ ද, දුම්සිළු සේ ද වැටහෙයි. කිසිවකුට පළල් මකුළු හූ සේ ද, වලා පහල සේ ද, නෙළුම් මල් සේ ද, රියසක් සේ ද, සඳ මඬුළු සේ ද, හිරු මඬුලු සේ ද වැටහෙයි.

මේ විස්තරයෙන් පැහැදිලි වන්නේ ආනාපානසතිය වඩන්නහුට පහළවන නිමිති සාමාන්‍යයෙන් ගෝලාකාර වැ පුළුන් පෙඳක් - වලා රොදක් - දුම් රොදක් සේ ය යනුයි. සමහරුනට නොයෙක් විකාර රූප පෙනෙන බව ද දැනැ ගන්නට ලැබෙයි. ආනාපාන සතිය වඩන්නකුට විකාර රූපයක් තබා බුද්ධ රූපයක් පෙනුණත් එය භාවනාව වරදවා වැඩීමෙකින්

සිදුවූවෙකැයි කිව යුතු ය. බුද්ධානුස්මෘතිය වඩන කෙනෙකුට බුද්ධරූපයක් පෙනුණොත් එය සතුටට කාරණයකි.

ආනාපානසතිය වඩන්නහුට පහළ වන නිමිති දැන ගැනීම පිණිස නිමිති විස්තරය මෙහි සඳහන් කෙළේ වී නමුත් භාවනා කරන්නා විසින් තමා නිමිති ගැන නො සිතිය යුතු ය. කථා නො කළ යුතු ය. නිමිති ගැන නිතර නිතර මැ සිතීම, කථා කිරීම හා ප්‍රශ්න කිරීම නිසා ඔහු තුළ නිමිති ලබා ගැනීමේ අදහස බලපවත්වන්නට වෙයි. එයින් නොයෙක් විකාර දේ පෙනෙන්ට පටන් ගනී. මේ නිමිති දැකීම කොතරම් විකාරයක් විහිළුවක් වී තිබේ දැයි දැක්වීමට එක්තරා සිද්ධියක් සඳහන් කරන්නට සිත් විය.

වර්තමාන සමාජයෙහි සැහෙන තත්ත්වයෙකැ සිටින මහතෙක් තමාට පහළ වූ නිමිති ගැන සඳහන් කෙරෙමින් තමා භාවනා කැරැ ගෙනැ යන විට නිර්වාණධාතුවේ දොර ඇරෙන්නාක් මෙන් පෙනුණේ යයි මහත් සතුටින් ප්‍රකාශ කෙළේ ය. එය භාවනාව පිළිබඳ උසස් දියුණුවක් ය යන හැඟීම ඒ මහත්මා තුළ කොතරම් මුල් බැසැ ගෙනැ තිබුණා දැයි කිවහොත් ඒ දර්‍ශනය වූ නිමිත්ත භාවනාව පිළිබඳ සම්පූර්ණ නොමඟැ යැමක් යයි වටහා දෙන්නට ගත් උත්සාහය නිශ්ඵල වී ය.

සමාධි උපක්ලේශයෝ

"කතමෙ අට්ඨාරස උපක්කිලෙසා උප්පජ්ජන්ති" - කෙසේ මේ අට්ඨාරස උපකලේශයෝ උපදිද්ද? යනුවෙන් පටිසම්භිදාමග්ගයෙහි දේශනා කළ සමාධියට බාධක කරුණු අටළොස අතුරෙන් මුල් හය පමණක් මෙහි සඳහන් කරනු ලැබේ.

1. **අස්සාසාදිමජ්ඣපරියොසානං සතියා අනුගච්ඡතො අජ්ඣත්තං වික්ඛෙපගතං චිත්තං සමාධිස්ස පරිපන්ථො -** අශ්විසයාගේ මුල මැද අග වශයෙන් සිහියෙන් අනුවැ යන්නා වූ පුද්ගලයාගේ ඇතුළත විසිරැ යන්නා වූ සිත සමාධියට බාධකයෙකි.
2. **පස්සාසාදිමජ්ඣපරියොසානං සතියා අනුගච්ඡතො බහිද්ධා වික්ඛෙපගතං චිත්තං සමාධිස්ස පරිපන්ථො -** ප්‍රශ්වාසයාගේ මුල මැද අග වශයෙන් සිහියෙන් අනුවැ යන්නා වූ පුද්ගලයාගේ පිටත විසිරැ යන්නා වූ සිත සමාධියට බාධකයෙකි.
3. **අස්සාසපටිඬබනා නිකන්ති තණ්හාචරියා සමාධිස්ස පරිපන්ථො -** ආශ්වාසය කැමැති වන ආශාව තෘෂ්ණාවගේ පැවැත්ම සමාධියට බාධකයෙකි.
4. **පස්සාසපටිඬබනා නිකන්ති තණ්හාචරියා සමාධිස්ස පරිපන්ථො -** ප්‍රශ්වාසය කැමැති වන ආශාව තෘෂ්ණාවගේ පැවැත්ම සමාධියට බාධකයෙකි.
5. **අස්සාසෙනාභිතුන්නස්ස පස්සාසපටිලාභෙ මුච්ඡනා සමාධිස්ස පරිපන්ථො -** ආශ්වාසයෙහි වෙහෙසට පත්වූවහුගේ ප්‍රශ්වාසයෙහි ඇලීම සමාධියට බාධකයෙකි.
6. **පස්සාසෙනාභිතුන්නස්ස අස්සාසපටිලාභෙ මුච්ඡනා සමාධිස්ස පරිපන්ථො -** ප්‍රශ්වාසයෙහි වෙහෙසට පත්වූවහුගේ ආශ්වාසයෙහි ඇලීම සමාධියට බාධකයෙකි.

මෙහි ආශ්වාසයාගේ මුල නාසිකාග්‍රය යි, මැද හෘදය යි, අග නාභිය යි, ප්‍රශ්වාසයාගේ මුල නාභිය යි, මැද හෘදය යි, අග නාසිකාග්‍රය යි යනු පුරාණයෙහි පටන් තුබුණු පිළිගැනීමෙකි. ආනාපාන සතිය වඩන්නෝ යටැ කී ලෙස මුල මැද අග දනිමින් භාවනා කළහ. එය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් බැහැර කරන ලද බව මුල දී ද සඳහන් කැරැ ඇත.

මුල මැද අග වශයෙන් අරමුණු අනුවැ යැමෙන් සිත වික්ෂේප වෙනුවා නම්, සිත එකඟ කිරීමට බාධකයක් වෙනුවා නම් සතර සතිපට්ඨානයන් එකවර වඩනුවා යයි කියමින් නොයෙක් අරමුණු අනු වැ යැම කොතරම් විකාරයක් ද යනු වටහා ගැනීම අපහසු නො වෙනුවා ඇත.

අරමුණෙන් අරමුණු මාරු කෙරෙමින් භාවනා කිරීමක් බුද්ධාගමයෙහි නුගන්වන බවත් එය සිතෙහි එකඟ බවට බාධකයක් බවත් මැනැවින් පැහැදිලි ය. සමහරු භාවනා කරන විට වෙව්ලීම් - ගැස්සීම් - පැද්දීම් හා දැහැලීම් ද නොයෙක් විදියේ ශාරීරික වේදනා ඇති වන්නේ ද භාවනාවේ උසස් දියුණුවකින් යයි ඇතැමුන් කියතත් ඒවා බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් බැහැර

කරන ලදී. අරමුණෙන් අරමුණ මාරු කිරීම නම් වූ මිථ්‍යා භාවනාවන්ගෙන් ඇති වන්නේ විකාර ප්‍රතිඵල බවත් නුවණැති කවර කෙනකුට වුද සිතා ගත හැකි ය.

විදර්‍ශනාවට හැරවීම

ආනාපාන සතිය ඒ ඒ අවස්ථා වශයෙන් වඩන අයුරු පැහැදිලි කැරැ දී ඇත. එලෙසින් භාවනා කළ යෝගාවචරයා ගේ සිත සතර වැනි අවස්ථාවෙහි දී අතිශයින් සංසුන් වෙයි. පෙරැ කරන ලද පිනැත්තකු නම් නොවරදවා මැ ධ්‍යාන ලබනුවා ඇත. එසේ සමාහිත වූ යෝගාවචරයා විසින් තමා ගේ භාවනාව විදර්‍ශනාවට හැරැවිය යුතු ය.

“**පඤ්ඤාවන්තස්සායං ධම්මො නායං ධම්මො දුප්පඤ්ඤස්ස**” - මේ ධර්‍මය නුවණැත්තවුනට ය, නුවණ නැත්තවුනට නො වේ” යි බුදුරජාණන් වහන්සේ කළ ප්‍රකාශය මේ අවස්ථාව වන විට අතිශයින් මැ පැහැදිලි වෙයි. අනිච්චං දුක්ඛං අනත්තා යි දහස් වරක් කීවත් මේ මේ නිසා අනිත්‍ය යැ දුක් යැ අනාත්ම යැ යි දහස් වරක් ඉගැන්නුවත් මනා වූ ධර්‍මඥානයක් නැත්තකුට නම් විදර්‍ශනා ඥානයක් ලබා ගැනීම ලෙහෙසි නොවනුවා ඇත. විදර්‍ශනා භාවනා කිරීමට අඩු මැ ගණනේ, පඤ්චස්කන්ධය මේ මේ කාරණයෙන් අනිත්‍ය යැ, මේ මේ කාරණයෙන් දුක් යැ, මේ මේ කාරණයෙන් අනාත්ම යැ යි අවබෝධ කැරැ ගැනීමට තරම් වූ හෝ ධර්‍මඥානයක් තිබිය යුතු ය.

විදර්‍ශනා වැඩීමට අතිශයන් උපකාර වන සප්ත විශුද්ධීන් හා එය තේරුම් කැරැ දීමට දැක්වූ රථවිනීත උපමාව ද සැකෙවින් හෝ දැනැ ගැනීම ඉතා අවශ්‍ය ය. කොසොල් රජතුමා ඉතා ඉක්මන් කටයුත්තක් සඳහා සැවැත්පුර සිට සාකේත නගරයට යන්නට උවමනා කරයි. එක මැ රියෙකින් යන්නට ගියොත් අශ්වයනට ඇතිවන වෙහෙසින් ගමන ප්‍රමාද වෙයි. එහෙයින් ගමන කොටස් සතකට බෙදා අශ්වරථ සතක් පිළියෙළ කරයි. එයින් ගමන් කරන පිළිවෙළ **රථවිනීත සූත්‍රයෙහි** සඳහන් කැරැ තිබෙන්නේ මෙසේ ය:

සෙය්‍යථාපි ආවුසො රඤ්ඤො පසෙනදිස්ස කොසලස්ස සාවත්ථියං පටිවසන්තස්ස සාකෙතෙ කිඤ්චිදෙව අච්චායිකං කරණීයං උප්පජ්ජෙය්‍ය, තස්ස අන්තරා ච සාවත්ථියං අන්තරා ච සාකෙතං සත්ත රථවිනීතානි උපට්ඨපෙය්‍යුං, අථ ඛො ආවුසො රාජා පසෙනදී කොසලො සාවත්ථියා නික්ඛමිත්වා අන්තෙපුරද්වාරා පඨමං රථවිනීතං අභිරුහෙය්‍ය, පඨමෙන රථවිනීතෙන දුතියං රථවිනීතං පාපුණෙය්‍ය, පඨමං රථවීනීතං විස්සජ්ජෙය්‍ය, දුතියං රථවිනීතං අභිරුහෙය්‍ය. දුතියෙන රථවිනීතෙන තතියං රථවිනීතං පාපුණෙය්‍ය, දුතියං රථවිනීතං විස්සජ්ජෙය්‍ය, තතියං රථවිනීතං අභිරුහෙය්‍ය, තතියෙන රථවිනීතෙන චතුත්ථං රථවිනීතං පාපුණෙය්‍ය, තතියං රථවිනීතං විස්සජ්ජෙය්‍ය. චතුත්ථං රථවානීතං අභිරුහෙය්‍ය, චතුත්ථෙන රථවිනීථෙන පඤ්චමං රථවිනීතං පාපුණෙය්‍ය, චතුත්ථං රථවිනීතං විස්සජ්ජෙය්‍ය, පඤ්චමං රථවිනීතං අභිරුහෙය්‍ය, පඤ්චමෙන රථවිනීතෙන ඡට්ඨං රථවිනීතං පාපුණෙය්‍ය, පඤ්චමං රථවිනීතං විස්සජ්ජෙය්‍ය, ඡට්ඨං රථවිනීතං අභිරුහෙය්‍ය, ඡට්ඨෙන රථවිනීතෙන සත්තමං රථවිනීතං පාපුණෙය්‍ය, ඡට්ඨං රථවිනීතං විස්සජ්ජෙය්‍ය, සත්තමං රථවිනීතං අභිරුහෙය්‍ය, සත්තමෙන රථවිනීතෙන සාකෙතං අනුපාපුණෙය්‍ය.

ඇවැත්නි, යම් සේ සැවැත්පුරැ වෙසෙන පසේනදි කොසොල් මහරජ හට සාකේත නගරයෙහි යම් කිසි ඉක්මන් කටයුත්තෙක් උපදනේ ද ඔහුට සැවැත්පුර අතරත් සාකේතය අතරත් විනීත අශ්වයන් යෙදූ රිය සතක් පිළියෙළ කොට තබන්නහු ද, ඇවැත්නි එකල්හි කොසොල් රජ තෙමේ සැවැත්පුරෙන් නික්ම ඇතුළුපුර දොරින් පළමු රියට නැඟෙයි, පළමු රියෙන් දෙ වැනි රිය වෙතට පැමිණෙයි, පළමු රිය අත්හරියි, දෙ වැනි රියට නැඟෙයි, දෙ වැනි රියෙන් තෙ වැනි රිය වෙතට පැමිණෙයි, දෙ වැනි රිය අත්හරියි, තෙ වැනි රියට නැඟෙයි, තෙ වැනි රියෙන් සිවුවැනි රිය වෙතට පැමිණෙයි, තෙවැනි රිය අත්හරියි, සිවු වැනි රියට නැඟෙයි, සිවු වැනි රියෙන් පස් වැනි රිය වෙතට පැමිණෙයි, සිවු වැනි රිය අත්හරියි, පස් වැනි රියට නැඟෙයි, පස් වැනි රියෙන් සවැනි රිය වෙතට පැමිණෙයි, පස් වැනි රිය අත් හරියි, සවැනි රියට නැඟෙයි, සවැනි රියෙන් සත්වැනි රිය වෙතට පැමිණෙයි, ස වැනි රිය අත්හරියි, සත් වැනි රියට නැඟෙයි, සත් වැනි රියෙන් සාකේතයට පැමිණෙයි.

මෙසේ උපමාව දක්වා අනතුරු වැ උපමේයය දක්වා තිබෙන්නේ මෙලෙසිනි.

එවමෙව ඛො ආවුසො සීලවිසුද්ධි යාවදෙව චිත්ත විසුද්ධත්ථා. චිත්තවිසුද්ධි යාවදෙව දිට්ඨිවිසුද්ධත්ථා, දිට්ඨි විසුද්ධි යාවදෙව කඞ්ඛාවිතරණ විසුද්ධත්ථා. කඞ්ඛාවිතරණ විසුද්ධි

යාවදෙව මග්ගාමග්ගඤාණදස්සන විසුද්ධත්ථා, මග්ගාමග්ගඤාණදස්සන විසුද්ධි යාවදෙව පටිපදාඤාණ දස්සනවිසුද්ධත්ථා. පටිපදාඤාණදස්සන විසුද්ධි යාවදෙව ඤාණදස්සනවිසුද්ධත්ථා, ඤාණදස්සනවිසුද්ධි යාවදෙව අනුපාදා පරිනිබ්බාණත්ථා.

ඇවැත්නි, එපරිද්දෙන් මැ සීලවිසුද්ධිය චිත්තවිසුද්ධි නම් වූ ප්‍රයෝජනය දක්වා වෙයි. චිත්තවිසුද්ධිය දිට්ඨිවිසුද්ධිය නම් වූ ප්‍රයෝජනය දක්වා වෙයි. දිට්ඨිවිසුද්ධිය කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය නම් වූ ප්‍රයෝජනය දක්වා වෙයි. කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය මග්ගාමග්ගඤාණදස්සනවිසුද්ධි නම් වූ ප්‍රයෝජනට වෙයි. මග්ගාමග්ගඤාණදස්සනවිසුද්ධිය පටිපදාඤාණදස්සනවිසුද්ධි නම් වූ ප්‍රයෝජනය දක්වා වෙයි. පටිපදාඤාණදස්සනවිසුද්ධිය ඤාණදස්සනවිසුද්ධි නම් වූ ප්‍රයෝජනය දක්වා වෙයි, ඤාණදස්සනවිසුද්ධිය අනුපාදාපරිනිබ්බාණ නම් වූ ප්‍රයෝජනය දක්වා වේ.

මේ උපමාවෙනුත් උපමේයයෙනුත් පැහැදිලි වන ප්‍රධාන කරුණ නම් මේ සප්ත විශුද්ධීන් පිළිවෙළින් වඩනුවා විනා, එහෙන් මෙහෙන් නො වැඩිය හැකි බවයි. පළමු රථයෙන් දෙ වැනි රථය තෙක් යයි. පළමු රථය අත්හරියි, දෙ වැනි රථයට නැඟෙයි. දෙවැනි රථයෙන් තුන් වැනි රථය තෙක් යයි යන උපමාවෙන් පළමු රථයෙන් යා යුතු කොටස පළමු රථයෙන් මැ නො ගොස් දෙවැනි රථයට නො නැඟිය හැකි බවත් දෙ වැනි රථයෙන් යා යුතු කොටස දෙ වැනි රථයෙන් මැ නො ගොස් තෙ වැනි රථයට නො නැඟිය හැකි බවත් ඉතිරි කොටස් ද එසේ මැ බවත් මැනැවින් මැ පැහැදිලි වෙයි. එසේ මැ සීලවිසුද්ධිය නැති වැ චිත්තවිසුද්ධියට නො පැමිණිය හැකි බවත්, චිත්තවිසුද්ධිය නැති වැ දිට්ඨි විසුද්ධියට නො පැමිණිය හැකි බවත් ඉතිරි විසුද්ධීන් පිළිබඳ වැ ද එසේ මැ බවත් ඉතා හොඳින් මැ වැටහෙනුවා ඇත. මීළඟට කැරෙනුයේ සප්ත විශුද්ධීන් පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමකි.

සීල විසුද්ධිය

"සීලවිසුද්ධි නාම සුපරිසුද්ධං පාතිමොක්ඛසංවරාදී චතුබ්බිධං සීලං" - සුපිරිසිදු ප්‍රාතිමෝක්ෂසංවරාදී සිවු වැදෑරුම් ශීලය ශීලවිශුද්ධි නම් වේ.

1. **ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශීලය -** ශික්ෂාපද ශීලය යි.
2. **ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය -** ඇස් කන් නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන් ගේ මාර්ගයෙන් තමාගේ චිත්තසන්තානයෙහි රාගාදී ක්ලේශයන් පහළ වන්නට ඉඩ නො දී ඉන්ද්‍රියයන් සංවර කැරැ ගන්නා ශීලය යි.
3. **ආජීව පාරිශුද්ධි ශීලය -** ධාර්මිකාජීවය සඳහා පනවන ලද ශික්ෂාපදයන් නො ඉක්මවමින් ඉතා පිරිසිදු වැ ජීවත් වීමෙන් ඇතිවන සංවරය - හීලෑකම - තැන්පත් කම නම් වූ ශීලය ය.
4. **ප්‍රත්‍යයසන්නිඃශ්‍රිත ශීලය -** සිවුපස පරිභෝග කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය නිසි ලෙස සිතා නිසි ලෙස යොදා ආහාර පානාදිය ගැනීමෙන් ඇතිවන සංවරය යි.

ශීල විශුද්ධිය සම්පූර්ණ වීමට චතුපාරිශුද්ධි ශීලයෙන් සිල්වත් විය යුතු බව මෙයින් පැහැදිලි වෙයි. ගිහි අය වුව ද පඤ්ච ශීලයට වඩා උසස් ශීලයෙකින් හා ආජීවයෙකින් යුක්තවිය යුතු ය. භාවනානට බලවත් කැමැත්තක් ඇති ගිහියනට වුව ද එක්තරා ප්‍රමාණයෙකින් හෝ චතුපාරිශුද්ධි ශීලයෙන් සිල්වත්වීම අපහසු නොවනුවා ඇත. අන්තිම ජාතියෙහි වූ කෙනකු හැරැ පඤ්චශීල මාත්‍රයකුදු නැති සාමාන්‍ය අය භාවනාවට කියා ගොස් උසස් ප්‍රතිඵල ලබනුවා යයි කීම නුවණැතියන්ගේ පුදුමයට හේතුවක් වී තිබෙන්නේ මේ නිසා ය. ශීලවිශුද්ධියක් නැත්තකුට චිත්ත විශුද්ධියක් නො ලැබිය හැකි බව රථවිනීත උපමාවෙන් පැහැදිලි ය.

ප්‍රඥාප්‍රභා 4

යතුරුලිවීම: ඇම්. ඒ. බන්දුල මහතා